

JALKAPALLOSEURAN ALAKOULUIKÄISTEN JUNIORIEN
FYYSISEN AKTIIVISUUDEN KOKONAISMÄÄRIEN
KARTOITUS

Sillanpää Markus

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2018

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Markus Sillanpää	Vuosi	2018
Ohjaaja(t)	Heikki Hannola		
Toimeksiantaja	FC Santa Claus Napapiiri ry.		
Työn nimi	Jalkapalloseuran alakouluikäisten juniorien fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärien kartoitus		
Sivu- ja liitesivumäärä	54 + 3		

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää jalkapalloseuran alakouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismääriä sekä sitä, miten fyysinen aktiivisuus jakautuu eri aktiviteetteihin lapsen arjessa. Työssä selvitettiin myös, miten paljon fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä tapahtuu ohjatusti tai omatoimisesti. Tutkimuksen tavoitteena oli saada jalkapalloseuran toimihenkilöille kattava kuvaus seuran juniorien liikuntatottumuksista. Tämän tiedon pohjalta seurassa voidaan tehdä tarkempia valmennuksellisia suunnitelmia ja kehittää seuran toimintaa.

Työ oli määrällinen tutkimus, jonka aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyse-lylomaketta liikuntapäiväkirjan muodossa. Liikuntapäiväkirjaa tuli täyttää yhden viikon ajan. Liikuntapäiväkirjaan oli mahdollista eritellä eri fyysisen aktiivisuuden muotoja päiväkohtaisesti. Tutkimus toteutettiin keväällä 2017, ja tutkimuksen perusjoukon muodostivat kohderyhmänä olleet jalkapalloseuran alakouluikäiset lapset. Perusjoukon koon vuoksi tutkimus toteutettiin kokonaistutkimuksena kaikista perusjoukon jäsenistä. Tutkimukseen hyväksytyjen liikuntapäiväkirjojen määrä oli yhteensä 82, joka oli 42,9 prosenttia kaikista jaetuista liikuntapäiväkirjoista. Tyttöjen määrä oli 19 (23,2 %) ja poikien 63 (76,8 %).

Työn tutkimusongelmiksi muodostuivat seuraavat asiat: kuinka paljon juniorijoukkueiden pelaajat liikkuvat yhden viikon aikana sekä miten omatoiminen liikunta jakautuu talvikaudella. Molemmat tutkimusongelmat jaettiin lisäksi alakysymyksiin, joilla tarkennettiin fyysisen aktiivisuuden jakautumista ja sitä, eroavatko eri ikäluokkien liikuntatottumukset toisistaan.

Tutkimustulosten mukaan lapset liikkuivat keskimäärin riittävästi 7 – 12-vuotiaiden lasten liikuntasuosituksiin verrattuna. Fyysisen aktiivisuuden määrässä ei ollut eri-ikäisillä lapsilla suuria eroja, mutta tutkimuksen tulokset osoittavat, että iän myötä ohjatun liikunnan määrä nousi ja omatoimisen liikunnan määrä väheni. Hyötyliikunta lisäsi lasten viikoittaisen omatoimisen liikunnan määrää, eikä iällä ollut siihen suurta vaikutusta. Osa lapsista harrasti omatoimista pallollista liikuntaa melko paljon ja osa hyvin vähän tai ei ollenkaan.

Avainsanat fyysinen aktiivisuus, lapset, liikuntakäyttäytyminen, omatoiminen liikunta

School of Social Services,
Health and Sports
Degree Programme in Sports
and Leisure Management
Bachelor of Sports

Author	Markus Sillanpää	Year	2018
Supervisor	Heikki Hannola		
Commissioned by	FC Santa Claus Napapiiri ry.		
Subject of thesis	Mapping the total amounts of physical activity in primary school aged children in a football club		
Number of pages	54 + 3		

The thesis studied the total amount of physical activity in primary school aged children that are members of a football club. The amount of different types of physical activities and how many of them are supervised or unsupervised was also studied. The aim of the thesis was to provide detailed information for the football club staff about the physical activity behaviour of the children. The information can be used in the football club to make more detailed plans for coaching.

This thesis was a qualitative study and the used method for gathering the research data was questionnaire survey. The questionnaire template that was used was a 7-day physical activity diary and all participants were instructed to fill it during a specific week. With the diary it was possible to specify different types of physical activities for each day. The study was conducted in the spring of 2017. The amount of accepted physical activity diaries used in the study was 82 that was 42.9 percent of all shared diaries. The amount of participated girls was 19 (23.2 %) and boys 63 (76.8 %).

In this thesis there were two research questions: how much do the primary school aged children have physical activity during one week and how is unsupervised and supervised physical activity distributed during the winter season. The research questions were divided into sub-questions to specify how the total amount of physical activity distributed into different types of physical activity and to see if there was a difference in age groups.

The results of this study indicates that the average amount of physical activity in children was enough to meet the physical activity recommendations for children aged 7 – 12-years old. There was no significant difference in the amount of physical activity in different age groups, but older children seemed to have more supervised and less unsupervised physical activity than younger children. Incidental activity brought a few hours of unsupervised physical activity per week to children. Some of the children had a lot of unsupervised play with the football, some little and some not at all.

Key words children, physical activity, physical activity behaviour, unsupervised physical activity

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 LAPSET JA FYYSINEN AKTIIVISUUS	8
2.1 Lasten fyysinen aktiivisuus	8
2.1.1 Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan määritelmä	8
2.1.2 Fyysisen aktiivisuuden merkitys lapselle	8
2.1.3 Fyysisen aktiivisuuden määrä lapsilla	11
2.2 Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä	14
2.2.1 Motivaatio	14
2.2.2 Liikunnan merkityksellisyys	16
2.2.3 Vanhempien vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen	17
2.2.4 Ympäristön vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen	19
3 LASTEN LIIKUNTASUOSITUKSET	21
3.1 Lasten liikuntasuosituksat Suomessa	21
3.2 Lasten liikuntasuosituksat ulkomailla	23
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	24
4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat	24
4.2 Kohderyhmä	25
4.3 Aineistonkeruu	25
4.4 Tutkimusmenetelmä	26
4.5 Eettisyys	28
5 TUTKIMUSTULOKSET	30
5.1 Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä	30
5.2 Ohjatun liikunnan kokonaismäärä	31
5.3 Omatoimisen liikunnan kokonaismäärä	32
5.4 Ohjatun ja omatoimisen liikunnan jakautuminen	33
5.4.1 Ohjatun ja omatoimisen liikunnan jakautuminen yhden viikon aikana 1. – 3.-luokkalaisilla	33
5.4.2 Ohjatun ja omatoimisen liikunnan jakautuminen yhden viikon aikana 4. – 6.-luokkalaisilla	35
6 POHDINTA	37
6.1 Keskeiset tulokset	37

6.1.1	Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä	37
6.1.2	Ohjatun ja omatoimisen liikunnan määrät	37
6.1.3	Fyysisen aktiivisuuden jakautuminen eri aktiviteetteihin.....	38
6.2	Luotettavuus	39
6.3	Tutkimustulosten arviointi	42
6.4	Jatkotutkimusaiheet	45
6.5	Prosessin arviointi ja oman osaamisen kehittyminen.....	45
LÄHTEET		48
LIITTEET		55

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyö on toteutettu FC Santa Claus Juniorit jalkapalloseuran toimeksiannosta. Olen toiminut jalkapallovalmentajana usean vuoden ajan ja suuntauduin myös liikunnanohjaajaopintojeni kolmannen vuoden ammattiopintojen harjoittelussa jalkapallovalmennuksen puolelle. Tästä syystä myös opinnäytetyön toteuttaminen jalkapallon parissa oli minulle hyvin luonnollista. Mahdollisuus tuottaa tietoa jalkapalloseuralle toiminnan kehittämisen tueksi oli hyvin motivoivaa. Opinnäytetyön tekeminen tämän aiheen parissa mahdollisti minulle tilaisuuden kehittää omaa osaamistani aiheesta sekä oppia tutkimuksen tekemistä aidon työelämän tarpeen parissa.

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi keskustelulla toimeksiantajan kanssa tutkimuksen toteuttamisesta, kohderyhmästä, aiheen rajauksesta ja aikataulutuksesta. Lopullinen kohderyhmän valinta ja aiheen rajausta tehtiin maaliskuussa 2017. Tutkimus rajattiin koskemaan seuran alakouluikäisten harrastajien fyysisen aktiivisuuden kokonaismääriä. Tutkimus toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena ja kyselylomakkeena käytettiin viikon ajan täytettävää liikuntapäiväkirjaa. Tutkimuksen lopullinen aineisto koostui 82 liikuntapäiväkirjasta, joista 19 (23,2 %) tyttöjä ja 63 (76,8 %) poikia.

Työn tarkoituksena oli kartoittaa kohderyhmän fyysisen aktiivisuuden kokonaismääriä sekä miten fyysinen aktiivisuus jakautuu eri aktiviteetteihin. Aiheen tutkiminen on ajankohtaista, sillä maailmanlaajuinen trendi on kääntymässä siihen suuntaan, että päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrä on alenemassa (WHO 2015, 6). LIITU-2016 tutkimuksen mukaan kolmasosa suomalaisista lapsista liikui liikuntasuosittelun mukaisesti (Kokko ym. 2016, 15). Lapsilla päivittäinen liikunta on kuitenkin terveen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edellytys (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 24).

Työn tavoitteena oli saada seuran työntekijöille kattavasti tietoa seuran alakouluikäisten harrastajien fyysisen aktiivisuuden määristä ja tavoista. Tätä tietoa voidaan jatkossa hyödyntää valmennuksellisten suunnitelmien teossa. Erityisesti tieto omatoimisen lajinomaisen liikunnan määrästä oli kiinnostavaa, sillä tutkimus

toteutettiin kevättalvella, jolloin jalkapalloa harrastetaan vuodenajan vuoksi pääsääntöisesti hallissa ja koulujen saleissa.

Työn teoreettinen viitekehys on rakennettu suomalaisista ja ulkomaisista julkaisuista. Työn teoreettisessa viitekehyksessä avataan mitä fyysinen aktiivisuus ja liikunta käsitteinä tarkoittavat sekä niiden merkitystä lapsille ja nuorille. Viitekehyksessä pureudutaan myös suomalaisiin ja ulkomaisiin lasten liikuntasuosituksiin sekä lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaviin tekijöihin.

2 LAPSET JA FYYSINEN AKTIIVISUUS

2.1 Lasten fyysinen aktiivisuus

2.1.1 Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan määritelmä

Fyysinen aktiivisuus on määritelty luurankolihaksilla toteutetuksi keholliseksi liikkeeksi, joka johtaa energian kulutukseen. Energian kulutusta voidaan mitata kilokaloreissa. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa eri kategorioihin, kuten työhön, harrastuksiin, urheiluun, kuntoiluun, kotitöihin tai muihin aktiviteetteihin. Fyysisen aktiivisuuden tunnusmerkki on, että sen aikana energian kulutus vaihtelee vähäisestä korkeaan. (Caspersen, Powell & Christenson 1985, 126 – 127.)

Liikunnaksi kutsutaan lihasvoimalla tuotettua liikettä, joka on suunnitelmallista ja toistuvaa. Liikuntaa määritetään myös siten, että sen tavoitteena on ylläpitää tai parantaa yhtä tai useampaa kunto-ominaisuutta. (Suni, Husu, Aittasalo & Vasankari 2014, 30.) Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta ja se on tahtoon perustuvaa, energian kulutusta lisäävää hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa. Liikunta tähtää tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikesuorituksiin sekä elämyksiin, joita toiminnasta saadaan. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 88 – 89.)

2.1.2 Fyysisen aktiivisuuden merkitys lapselle

Maailman terveysjärjestön, WHO:n fyysisen aktiivisuuden strategiassa Euroopan alueelle vuosille 2016 – 2025 kerrotaan, että fyysinen aktiivisuus on tärkeä perusta terveydelle läpi elämän. WHO nostaa esiin liikunnan tuomia hyötyjä terveydelle, kuten vähentynyt riski sydän- ja verisuonitauksille, diabetekselle, kohonneelle verenpaineelle ja tietyille syöpäsairauksille. Fyysisellä aktiivisuudella on positiivinen vaikutus mielenterveyteen ja sillä on myös tärkeä rooli kroonisten tautien hallitsemisessa. (WHO 2015, 5.)

Kasvavilla lapsilla fyysisen aktiivisuuden tulisi olla normaali osa elämää. Kaikenlaisella aktiivisuudella, kuten vapaalla leikillä, ohjatulla liikunnalla, liikuntatunneilla, urheilulla, kävelyllä ja pyöräilyllä on oma osansa kasvun aikana. Fyysinen

aktiivisuus on avainroolissa nuoren ihmisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen kasvun kehitykselle. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa tuo lapsille myös suoria tai epäsuoria terveyshyötyjä, kuten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyä, vahvojen luiden rakentumista, terveet nivelet ja tehokkaan sydämen. Aktiivisuus voi myös siirtyä aikuisuuteen. (European Heart Health Initiative 2001, 5.)

Kaikenlaisella kuormalla toteutettu monipuolinen fyysinen aktiivisuus on lasten terveydelle ja normaalille kehitykselle tärkeää. Fyysisen aktiivisuuden on todettu vaikuttavan positiivisesti kehon koostumukseen, luuston terveyteen, fyysiseen kuntoon, metabolisiin riskitekijöihin ja motorisiin taitoihin lapsilla. Kun fyysinen passiivisuus ja erityisesti ruutuaika vähenevät, paranevat kehon koostumus, fyysinen kunto, sekä kognitio ja oppiminen. Runsaalla fyysisellä aktiivisuudella näyttää olevan yhteys edullisiin hyvinvoinnin ja terveyden kuvaajiin, mutta optimaalisia fyysisen aktiivisuuden ja passiivisuuden määriä ei kuitenkaan voida määrittää tämän hetken tutkimustiedon pohjalta. (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016, 17.)

Motorisia taitoja kehitetään ja harjoitellaan liikkuessa ja samalla myös toimintakyky, terveys ja hyvinvointi kehittyvät. Hyvät motoriset taidot edistävät lapsen elämänlaatua ja uusien asioiden oppimista sekä parantavat koulunkäynnin edellytyksiä. Hyvät motoriset taidot mahdollistavat lapselle onnistumisen kokemuksia ja iloa, lisäksi ne edistävät lapsen elämänlaatua, sekä suojaavat sosiaaliselta syrjäytymiseltä. Lasten keskinäiset suhteet ovat tärkeässä osassa liikkumiseen viritäjänä ja yhdessä muiden kanssa liikkuessa harjaantuu myös yhdessä hauskan ja mielekkään tekemisen rakentaminen. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa lapsena ennustaa myös liikunnallista aikuisuutta. Yhdessä fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan avulla on mahdollista ehkäistä, vähentää ja siirtää sairauksien ilmaantumista ja erilaisia sairauksien riskitekijöitä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

Hallal ym. (2006) esittelevät artikkelissaan nuoruusiän fyysisen aktiivisuuden potentiaalisia hyötyjä. Tutkimuksen mukaan fyysinen aktiivisuus nuoruudessa vaikuttaa positiivisesti aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen. Nuorten fyysinen aktiivi-

suus tuo pitkäaikaista vaikutusta luiden terveyteen. Suurin osa näytöstä on positiivista, kun tarkastellaan rintasyövän ja lapsuuden fyysisen aktiivisuuden yhteyttä. Liikkumaton elämäntapa lapsuudessa ja nuoruudessa, sekä huono kunto nuoruudessa on yhteydessä huonoihin seurauksiin aikuisiän terveydelle. Nuorten fyysinen aktiivisuus tuo lyhytaikaisia hyötyjä luiden terveyteen, sekä mielenterveyteen ja se näyttää kohottavan itsetuntoa. (Hallal, Victora, Azevedo & Wells 2006, 1028.)

Janssen ja LeBlanc (2010) tutkivat fyysisen aktiivisuuden tuomia terveyshyötyjä kouluikäisille lapsille ja nuorille. Fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä lukuisiin terveyshyötyihin. Tutkimuksen mukaan isompi määrä fyysistä aktiivisuutta tuo tullessaan enemmän terveyshyötyjä ja vaatimattomakin määrät fyysistä aktiivisuutta voi tuoda hyötyjä suuririskisille lapsille. Todellisten terveyshyötyjen saavuttamiseksi tulisi fyysisen aktiivisuuden olla vähintään kohtuullisen kuormittavaa ja rasittava liikunta voi tuoda suurempia terveyshyötyjä. Suurimmat hyödyt terveydelle saadaan aikaan aerobisilla aktiviteeteilla. (Janssen & LeBlanc 2010, 1.)

Itä-Suomen yliopiston tutkimuksen mukaan rasittavan ja kohtuukuormaisen liikunnan on yhteys valtimoiden jäykkyyteen. Tulosten mukaan 6 – 8-vuotiailla lapsilla, joilla oli päivässä vähemmän rasittavaa ja kohtuukuormaista liikuntaa oli jäykemmät valtimot. Tutkimuksen mukaan minimissään 60 minuutin kohtuukuormainen tai rasittava liikunta on yhteydessä vähentyneeseen valtimoiden jäykkyyteen. (Haapala ym. 2016, 3, 14.) Sääkslahti osoitti tutkimuksessaan, että lapsen terveyttä edistivät erityisesti pojilla runsas ulkona leikkiminen ja tytöillä vauhdikkaat leikit. Lapsia tulisi kannustaa fyysisesti korkeaintensiteettisiin leikkeihin ulkona. (Sääkslahti 2005, 100.)

Hyvä terveys on pohja oppimiselle ja säännöllinen fyysinen aktiivisuus edistää kasvua ja kehitystä, sekä tuo mukanaan useita hyötyjä fyysiselle, psyykkiselle, kognitiiviselle ja psykososiaaliselle terveydelle. Fyysinen aktiivisuus voi parantaa mielenterveyttä kohottamalla mielialaa, sekä vähentämällä ja estämällä muun muassa ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Nuoret jotka ovat korkeimmassa

mielenterveyssairauksien riskiryhmässä voivat hyötyä tästä eniten. Liikkumattomuus voi nostaa huonon mielenterveyden riskiä, kun liikunnasta saadut hyödyt jäävät pois. (Kohl & Cook 2013, 138 – 139.)

Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä terveemmän kehon lisäksi myös parempaan kognitiiviseen kehitykseen ja elinikäiseen aivojen terveyteen. Fyysisen aktiivisuuden myötä saavutettu kehittyneempi aerobinen kunto on yhteydessä aivojen toimintaan ja eheyteen, jotka osaltaan vaikuttavat koulumenestykseen. Vahvin yhteys liikunnan ja koulumenestyksen välillä on löydetty aerobisen liikunnan vaikutuksista matematiikkaan, lukemiseen ja äidinkielen. Koulussa menestymiseen vaikuttavat niin tavaksi tulleet elintapaiset, kuin jaksoissa toteutetut fyysisen aktiivisuuden muodot. (Kohl & Cook 2013, 186 – 187.)

2.1.3 Fyysisen aktiivisuuden määrä lapsilla

Lasten ja nuorten liikunnan tilannekatsauksessa esitetään yhteenveto suomalaisten lasten ja nuorten liikuntamääristä. Neljännes koululaisista ylittää 60 minuutin reippaan liikunnan suositukseen ja pojilla suositus täyttyy tyttöjä yleisemmin. Murrosiän liikuntamäärien väheneminen on suomessa erityinen haaste. Suomessa murrosikäisten liikuntamäärät vähenevät enemmän kuin muissa maissa, erityisesti pojilla. (LIKES 2014, 5 – 8.) Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen mukaan vain viidesosa lapsista ja nuorista ylisi suositusten mukaiseen liikunnan määrään (Kokko ym. 2015, 20). Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa jo kolmasosa lapsista ja nuorista liikkui suositusten mukaisesti. Kansallisen päivittäisen rasittavan liikunnan suositukset täyttävät vain kuusi prosenttia lapsista ja nuorista. (Kokko ym. 2016, 15.)
















Urheiluseuratoimintaan suomalaisista lapsista osallistuu lähes puolet, mutta myöhäiseen murrosikään asti seuraharrastusta jatkaa vain kolmannes. Omatoimisesti suurin osa lapsista ja nuorista liikkuu vähintään kerran viikossa ja kolmasosa neljästi viikossa. Koulumatkat suomalaiset lapset ja nuoret kulkevat aktiivisesti kävellen ja pyörällä. Alle kilometrin koulumatkan kulkee kävellen tai pyörällä lähes kaikki, 1 – 3 kilometrin matkan kolme neljästä ja 3 – 5 kilometrin matkan kolmannes ja yli viiden kilometrin koulumatkan viidennes. (LIKES 2014, 10 – 14.)

Koululaisista kolme neljästä ylittää kahden tunnin enimmäissuosituksen ruutu-ajalle päivittäin (LIKES 2014, 16). Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen mukaan ruutu-ikäsuosituksen täyttävät viisi prosenttia lapsista ja nuorista (Kokko ym. 2016, 15). Viikonloppuisin ruutuajan määrä lähes tuplaantuu ja erityisesti konsolipelien pelaaminen ja tietokoneen käyttö ovat huolestuttavan runsasta osalla pojista. Koulupäivän aikana liikkumattomuus vaihtelee 1.-luokkalaisten 35 minuutista 8.-luokkalaisten 45 minuuttiin koulutuntia kohti. Koko päivän aikana paikallaanoloajat vaihtelevat 7 – 8-vuotiaiden viidestä tunnista 13 – 14-vuotiaiden yhdeksään tuntiin. (LIKES 2014, 16.)

Lasten ja nuorten liikunnan tilannekatsauksessa liikunnan osa-alueita arvioitiin viisiportaisella Kanadalaisella mallilla asteikolla A – F. Arvosanan A tarkoittaa suosituksen lähes täydellistä toteutumista (81 – 100 %) ja toinen ääripää F tarkoittaa, että korkeintaan viidesosalla (0 – 20 %) lapsista ja nuorista täytyy suositus. Eri osa-alueiden arvosanat Suomessa jakoutuivat välille B – D. Yhdeksästä lasten ja nuorten liikunnan osa-alueesta viisi ylsi arvosanaluokkaan B (61 – 80 %): koulumatkat, koulu liikuttajana, kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö, sekä valtakunnan tason toimenpiteet liikunnan edistämiseksi. Kaksi liikunnankategoriaa arvioitiin arvosanalla C (41 – 60 %): perhe ja kaverit liikuttajina, sekä organisoitu liikunta ja urheilu. Arvosanalla D (21 – 40 %) arvioitiin: fyysinen kokonaisaktiivisuus, omatoiminen liikunta, sekä istuminen ja ruutu-aika. Taulukossa 1 on havainnollistettu miten eri maat sijoittuvat vertailussa. (LIKES 2014, 5.)

Taulukko 1. Lasten ja nuorten liikunnan osa-alueiden kansainvälinen vertailu (LIKES 2014, 26 – 27)

	1. FYYNINEN KOKONAISAKTIIVISUUS	2. ORGANISOITU LIIKUNTA JA URHEILU	3. OMATOIMINEN LIIKUNTA	4. KOULUMATKAT	5. ISTUMINEN JA RUUTUAIKA	6. PERHE JA KAVERIT LIIKUTTAJAINA	7. KOULU LIIKUTTAJANA	8. KUNTATASON PÄÄTÖKSENTEKO JA RAKENNETTU YMPÄRISTÖ	9. VALTAKUNNAN TASON TOIMENPITEET LIIKUNNAN EDISTÄMISEKSI
A									
B									
C									
D									
F									
EI TIETOA									

 Australia
 Englanti
 Etelä-Afrikka
 Ghana
 Irlanti
 Kanada
 Kenia
 Kolumbia
 Meksiko
 Mosambik
 Nigeria
 Skotlanti
 Suomi
 USA
 Uusi-Seelanti

Eri maiden välillä on isoa hajontaa arvosanojen välillä. Maat, jotka johtavat toisissa osa-alueissa, laahaavat perässä jossain muussa. Kokonaisuudessaan maailmalla eri osa-alueiden taso on heikko. Maissa joissa on heikompi infrastruktuuri, on enemmän fyysistä aktiivisuutta ja vähemmän paikallaanoloa. Maissa joissa infrastruktuuri on parempi, fyysinen aktiivisuus on alempi ja paikallaanoloa on enemmän. (Tremblay ym. 2014, 114.) Suomen vahvuuksina ovat muun muassa koulujen aktivointitoimet, rakennetut liikuntapaikat ja monipuoliset liikuntaohjelmat. Suomessa isoimmat kehityskohteet ovat fyysisessä kokonaisaktiivisuudessa. (LIKES 2014, 27.)

Maailmanlaajuinen trendi on kääntymässä siihen suuntaan, että päivittäinen fyysinen aktiivisuus on alenemassa. Maailmanlaajuisesti kolmasosa aikuisista ei saavuta liikuntasuosituksia ja vain 34 prosenttia eurooppalaisista 13 – 15-vuotiaista nuorista yltää nykyisiin suosituksiin. Useimmissa Euroopan maissa 11 – 15-vuotiaiden lasten ja nuorten kohdalla fyysinen aktiivisuus alkaa vähentyä merkittävästi, erityisesti tämän ikäluokan tyttöjen kohdalla. (WHO 2015, 6 – 7.)

Riittävän fyysisen aktiivisuuden ylläpitäminen on tulossa haastavammaksi, sillä useimmat päivittäiset ympäristöt ovat viime vuosina muuttuneet merkittävästi. Autojen käyttöä on lisännyt pidemmät välimatkat kodin, työpaikan, kauppojen ja vapaa-ajan harrastuspaikkojen välillä ja sen myötä vähentänyt kävelyä ja pyöräilyä. Lapset ja nuoret viettävät enemmän aikaa koulussa ja päivähoidoissa kuin koskaan aiemmin ja opiskelun vaatimukset kohoavat. Nämä voivat vaikuttaa siihen, miten paljon aikaa omistetaan liikkumiseen ja aktiiviseen leikkimiseen. Liikkumisen määrään uskotaan vaikuttavan myös erilaiset tekniset ratkaisut, kuten hissit, lähiympäristön laadukkuus ja viihde joka ohjaa liikkumattomuuteen, kuten erinäisten näyttöjen kautta toteutettu viihde. (WHO 2015, 7.)

2.2 Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä

2.2.1 Motivaatio

Motivaatio viittaa henkilön käyttäytymisen taustalla oleviin tahtoon ja halukkuuteen liittyviin syihin. Motivaatio sisältää yhdistelmän läheisesti yhteenkuuluvia näkemyksiä, uskomuksia, arvoja, tekoja ja kiinnostuksen kohteita. Yksilöiden motivaatio vaihtelee eri aihealueilla ja muuttuu iän myötä. Motivoituneisuus jotain asiaa kohti lapsuudessa ennustaa motivaatiota myös myöhemmin elämässä ja iän myötä tämä suhde vahvistuu. (Lai 2011, 2, 34.) Motivoitunut kokee paloa tehdä jotain asiaa. Henkilö, joka ei koe paloa tai inspiraatiota tehdä jotain asiaa, kuvaillaan innostumattomaksi, ei motivoituneeksi. Motivoituneeksi henkilöksi voidaan kuvailla henkilöä, joka energisesti ja aktiivisesti pyrkii päämäärää kohti. (Ryan & Deci 2000b, 56.)

Motivaatio antaa energiaa ja suuntaa ihmisen toiminnalle ja se rakentuu asioiden kautta, jotka koetaan merkityksellisiksi (Finni ym. 2012, 22). Ihminen voi motivoitua tekemään jotain asiaa monen eri tekijän vaikutuksesta, kuten arvostuksesta, kiinnostuksesta tai omistautumisesta. Toisaalta motivaatio voi myös tulla esimerkiksi vahvasta ulkoisesta vaikutuksesta, lahjuksesta tai pelosta. (Ryan & Deci 2000a, 69). Tavallisin motivaatiotyyppien erottelu tehdään sisäisen ja ulkoisen motivaation välille (Ryan & Deci 2000b, 55).

Sisäistä motivaatiota määritetään siten, että jonkin aktiviteetin tekeminen kumpuaa luontaisesta halusta tehdä sitä ennemmin, kuin seurauksena jostain eriteltävästä syystä. Sisäisesti motivoitunut henkilö toimii ilosta tai haasteen vuoksi, eikä ulkoisten hyödykkeiden, paineiden tai palkkioiden vuoksi. (Ryan & Deci 2000b, 55.) Sisäinen motivaatio jaotellaan itseohjautuvuusteoriassa autonomisen motivaation määritelmän alle. Autonominen motivaatio sisältää sisäisen motivaation lisäksi myös sellaiset ulkoiset motivaation tyypit, joissa omaksutaan jonkin toiminnan arvot osaksi omaa identiteettiä. Autonomisesti motivoituneet ihmiset kokevat tahtoa ja hyväksyntää omaa toimintaansa kohtaan. Ulkoinen moti-

vaatio taas kuuluu itseohjautuvuusteorian mukaan kontrolloidun motivaation alaisuuteen. Kontrolloituna ihminen kokee painetta toimia, ajatella tai tuntea tietyllä tavalla. (Deci & Ryan 2008, 182.)

Sisäinen motivaatio vaikuttaa lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Tämän vuoksi on tärkeää, että lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän nostamiseksi fyysiset aktiviteetit tuovat lapselle sisäistä nautintoa, eikä toiminta ole ulkoisten motivointikeinojen varassa. (Sebire, Jago, Fox, Edwards & Thompson 2013, 6.)

Urheilijalle ulkoinen motivaatio voi olla tehokas kannustin lyhyellä aikavälillä, mutta se on yhteydessä muun muassa toiminnassa koettuihin negatiivisiin tunteuksiin, urheilun ennenaikaiseen lopettamiseen ja sopimattomien harjoitusohjelmien valintaan. Urheilu-uran kannalta sisäinen motivaatio on urheilijalle tärkeässä asemassa. Ulkoisesti motivoituneeseen verrattuna sisäisesti motivoitunut urheilija pysyy urheilutoiminnassa kauemmin mukana. Sisäinen motivaatio liikuntaan on yhteydessä myös osallistujan tunnekokemuksiin, käyttäytymiseen ja kognitioihin. Lapsilla ja nuorilla sisäiset motiivit ilmentyvät myönteisten tunnekokemusten, taitojen kehittymisen, suoriutumisen, sekä sosiaalisuuden muodossa. Onnistumisen elämykset ovat lasten ja nuorten sisäisen motivaation kehittymisen kannalta keskeisessä osassa. (Finni ym. 2012, 22 – 23.)

Lasten motivaatiota fyysistä aktiivisuutta kohtaan nostaa kavereiden läsnäolo (Salvy ym. 2009, 221 – 222). Lasten motivaatio fyysistä aktiivisuutta kohtaan kasvaa, kun lapset ovat ulkona ja leikkivät toisten lasten kanssa. Lapsen osallistuminen aktiviteettien valintaan on myös suuri motivaatioon vaikuttava tekijä. (Bolinder & Svensson 2012.) Myös Lehmuskallion tutkimuksessa (2011) selviää, että kaverit vaikuttavat vahvasti lasten ja nuorten liikuntakiinnostukseen. Myös ohjaajilla, valmentajilla ja huippu-urheilijoilla on suuri vaikutus lasten liikuntakiinnostuksen lisäämiseen. (Lehmuskallio 2011, 29 – 30.) Liikuntakiinnostuksen heräämisen tärkeimpinä syinä lapsilla ja nuorilla ovat olleet yleisimmin ystävät, urheiluseurat ja vanhemmat. Liikunnallisilla nuorilla näiden merkitys on selvästi vähän liikkuvia suurempi. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 165.)

Liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi on tärkeää tuntea koettua pätevyyttä liikunnassa. Koettu liikunnallinen pätevyys on suomalaisilla lapsilla ja nuorilla korkealla tasolla, mutta koettu pätevyys laskee 11 – 15-ikävuoden aikana. Tytöt kokevat vähemmän liikunnallista pätevyyttä poikiin verrattuna ja tämän vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota tyttöjen koettuun liikunnalliseen pätevyyteen kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. Pätevyyttä edistävien kokemusten vuoksi on tärkeää, että liikunnassa huomioidaan monipuolisuus ja vaihtelu sekä niiden sisällöt ja toimintatavat. Näin voidaan varmistaa, että kaiken tasoiset lapset ja nuoret saavat toiminnasta pätevyyden kokemuksia. (Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen. 2016, 40.)

2.2.2 Liikunnan merkityksellisyys

Suomalaisten nuorten tärkeimpiä merkityskokonaisuuksia liikuntaa kohtaan on ollut sosiaalisuus, terveys ja hyvinvointi, rentoutuminen sekä fyysisyys. Fyysisyyden merkitys on molemmilla sukupuolilla tullut tärkeämmäksi. Nuorilla kilpailu, muodikkaus ja miehisuus ovat merkityksiä, jotka ovat nousseet aiempaa tärkeämmäksi. Rentoutumisen merkitys on kuitenkin noussut enemmän kuin kilpailun. Sukupuolten välillä liikunnan merkitykset ovat yleisesti tasoittuneet. (Zacheus 2014, 39 – 40.)

Merkityksistä kunto, rentoutuminen sekä nautinto ja sosiaaliset tekijät ovat keskeisiä liikunnan harrastamisen kannalta. Samat merkitykset näyttäisivät olevan tärkeitä lapsuusiästä aina myöhemmälle iälle saakka. Varhaislapsuuden jälkeiset liikuntakokemukset kouluissa ja urheiluseuroissa ovat vahvan liikunnallisen identiteetin ja myönteisen liikuntasuhteen kehittymisen kannalta erityisen merkityksellisiä. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 165 – 166.)

Isossa-Britanniassa tehdyssä tutkimuksesta selviää, että 10 – 11-vuotiaat lapset arvostavat fyysisesti aktiivisia leikkejä ja ryhtyvät niihin monista eri syistä. Erilaisia syitä ovat muun muassa tylsistymisen välttäminen, halu tuntea itsensä terveeksi, sosialisointi ja vapauden tunne vanhempien kontrollista ja säännöistä.

Lapset kokivat, että teini-ikäisten ryhmät voivat olla pelottavia ja rajoittaa aktiivisten leikkien mahdollisuutta. Yhtenä esteenä fyysiselle aktiivisuudelle lapset pitivät säättä. (Brockman, Jago & Fox 2011, 5.)

2.2.3 Vanhempien vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen

Palomäen ym. (2016) tutkimuksessa tarkasteltiin, miten nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ovat yhteydessä vanhempien vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, kehon painoindeksi, koulutus ja tulot. Tutkimuksen tulosten mukaan vaikuttaa siltä, että lapset joiden vanhemmat ovat hyvätuloisempia ja liikunnallisesti aktiivisia ovat fyysisesti aktiivisempia yläkouluiässä. Nuoret joiden vanhemmat olivat korkeakoulutettuja, osallistuivat muita yleisemmin urheiluseuratoimintaan ja mikäli nuoren isä oli korkeakoulutettu, oli nuori fyysisesti aktiivisempi. Tulosten mukaan vaikuttaa myös siltä, että nuoret joiden vanhemmat harrastavat liikuntaa, ovat fyysisesti aktiivisimpia. Vanhemman painoindeksillä ei ollut merkitystä lapsen liikunta-aktiivisuuteen. (Palomäki, Laherto, Kukkonen, Hakonen & Tammelin 2016, 92, 96.)

Myös Marques ym. (2014) saivat tutkimuksessaan vanhempien fyysisen aktiivisuuden vaikutuksesta lasten fyysiseen aktiivisuuteen samankaltaisia tuloksia. Tutkimuksen mukaan kaksi fyysisesti aktiivista vanhempaa nostaa lapsen potentiaalia omaksua fyysinen aktiivisuus osaksi vapaa-aikaa. Lapsen fyysistä aktiivisuutta edistää myös paremmin se, että on yksi fyysisesti aktiivinen vanhempi, kuin kaksi vähemmän aktiivista tai liikkumatonta vanhempaa. (Marques ym. 2014, 81.) Vanhempien fyysinen aktiivisuus on yhteydessä jälkikasvun korkeampaan fyysisen aktiivisuuden määrään lapsuudesta aina 24-ikävuoteen saakka (Kaseva ym. 2017). Culverin (2009, 16 – 17) tutkimustulosten mukaan lapset joiden vanhemmat eivät ole fyysisesti aktiivisia, ovat myös todennäköisemmin vähemmän aktiivisia.

Trostin (2003) ym. tutkimuksen mukaan vanhempien fyysisellä aktiivisuudella ei ollut suoraa vaikutusta lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien tuella taas oli suoria ja epäsuoria vaikutuksia lapsen fyysiseen aktiivisuuteen lapsen koke-

man positiivisen assosiaation kautta omia kykyjä kohtaan. Näiden tulosten pohjalta Trost ym. ehdottaa, että erilaisiin interventioihin fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi olisi hyvä, että vanhemmat kuljettavat lapsensa liikuntaharrastuksiin, seuraavat lapsen osallistumista urheiluun tai muuhun fyysiseen aktiiviteettiin, osallistuvat lapsen kanssa urheiluun ja fyysisiin aktiviteetteihin, sekä positiivisesti vahvistavat lasta osallistumaan urheiluun tai fyysisiin aktiviteetteihin. (Trost ym. 2003, 280 – 281.)

Lucaidesin ja Tsangridoun (2017, 1) tutkimuksen mukaan näyttää siltä, että vanhemmat ja kaverit voivat vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja ulkona vietettyyn aikaan, mutta kavereiden vaikutus voi olla voimakkaampi. Wright (2008) ym. tutkivat vanhempien esimerkkiä ja sosiaalisen tuen vaikutusta vähätuloisten lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tulosten mukaan lapset kokevat vanhempien auttavan lapsia olemaan fyysisesti aktiivisia henkisen tuen, konkreettisen tuen ja erilaisten negatiivisten lähestymisten, kuten ulkona olemisen vaatimisen kautta. Tytöt kokivat saavansa enemmän tukea henkisen sekä negatiivisen tuen muodossa. Pojat kokivat saavansa enemmän konkreettista tukea fyysisen aktiivisuuden tueksi. Tytöt osoittivat kiinnostusta siihen, että vanhemmat ilmoittaisivat heitä enemmän organisoituun urheiluun. Sekä pojat että tytöt osoittivat haluavansa enemmän konkreettista tukea fyysiseen aktiivisuuteen yleisesti. (Wright, Wilson, Griffin & Evans 2008.)

Lasten läheisten aikuisten tulisi osallistua fyysisesti kuormittaviin lasten leikkeihin ja peleihin useimpina päivinä viikossa sekä kannustaa lasta liikkumiseen ja fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Jotta lapsen on helpompi saavuttaa myönteinen suhde fyysiseen aktiivisuuteen, on aikuisen hyvä suhtautua lapseen niin, että lapsen aloitteellisuus, sekä itsensä kehittäminen ja vahvistaminen kehittyvät. Fyysisestä aktiivisuudesta on hyvä myös suoda lapselle kehuja, sekä tarjota eri vuodenajoille soveltuvat liikkumisen mahdollistavat välineet ja varusteet. (Laukkanen ym. 2016, 26.)

2.2.4 Ympäristön vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen

LIITU-tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret liikkuvat urbaanissa ympäristössä ja suosituimpia liikuntapaikkoja ovat kevyen liikenteen väylät. Niillä liikkuu kolme neljästä lapsesta ja nuoresta vähintään kerran viikossa. Tämä kertoo siitä, että kevyen liikenteen väyliä käytetään aktiivisesti kodista kouluun tai harrastuksiin kulkemiseen. Toiseksi suosituimpia liikunnan harrastuspaikkoja olivat varsinaiset rakennetut liikuntapaikat, kuten sisäsalit ja ulkokentät. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen koulujen pihoiden merkittävä vaikutus 11-vuotiaille lapsille. Kaksi viidesosaa lapsista ei kuitenkaan liiku koulun pihalla vapaa-ajallaan ollenkaan. Vain harva lapsi tai nuori liikkuu aidossa luonnossa, retkeilypoluilla tai ulkoilualueilla säännöllisesti. Maaseudulla ja kaupungissa asuvien lasten ja nuorten välillä ei ole suuria eroja liikkumisaikojen käytössä. (Suomi, Mehtälä & Kokko 2016, 25 – 26.)

Krahnstoever Davison ja Lawson (2006) tutkivat kirjallisuuskatsauksessa ympäristön ominaisuuksien vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tulokset osoittavat, että lapset olivat enemmän aktiivisia, kun asuinympäristössä oli kävelyteitä, kohteita joihin kävellä, saatavilla oleva julkinen liikenne, vähemmän kontrolloimattomia risteyksiä ja vähemmän liikennettä. (Krahnstoever Davison & Lawson 2006, 14 – 15.) Myös Tappen ym. (2013) mukaan lapset ovat todennäköisemmin fyysisesti aktiivisia alueilla joissa on vähemmän tieyhteyksiä. Vähäiset tieyhteydet pienentävät alueen liikenteen määrää ja näin tarjoaa turvallisia leikkipaikkoja. (Tappe, Glanz, Sallis, Zhou & Saelens 2013, 6.)

Lasten fyysiseen aktiivisuuteen ovat yhteydessä positiivisesti myös naapurustossa olevat vapaa-ajanviettopaikat, kuten tilat, palvelut, välineistö ja koulujen pysyvät rakenteet koulujen leikkialueilla (Krahnstoever Davison & Lawson 2006, 14 – 15). Lapsen oma näkemys omasta ympäristöstä vaikuttaa suorasti lapsen kohtuulliseen ja rasittavaan kouluajan jälkeiseen fyysisen aktiivisuuden määrään. (McDonald ym. 2015, 6.) Lapset liikkuvat kohtuullisella ja rasittavalla kuormituksella paljon myös vapaamuotoisissa ympäristöissä, kuten kaupunkien kaduilla ja maaseudun ruohoalueilla. Tämä korostaa kodin ympäristön tärkeyttä lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta. (Jones, Goombes, Griffin & Sluijs 2009, 7.) Kodin

fyysisellä ja sosiaalisella ympäristöllä on tärkeä merkitys lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkumattomaan käyttäytymiseen. Medialaitteet ovat yhteydessä lasten liikkumattomaan ruutuaikaan. (Maitland, Stratton, Foster, Braham & Rosenberg 2013, 18.)

Lapsen ikä, koulumatkan pituus ja vanhempien koettu liikenteen turvallisuus lapsen koulumatkalla vaikuttavat siihen, miten paljon lapset kulkevat koulumatkoja omatoimisesti (Fyhri & Hjorthol 2009, 382). Pidemmillä koulumatkoilla on yhteys vähentyneeseen koulumatkojen kulkemiseen kävellen tai pyörällä. Koetulla naapuruston ja leikkialueiden turvallisuudella ei löytynyt vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen, mutta alueen rikollisuusaste vaikuttaa negatiivisesti lasten fyysiseen aktiivisuuteen. (Krahnstoever Davison & Lawson 2006, 14 – 15.)

Weir, Etelson ja Brand (2006) tutkivat vanhempien näkemyksiä naapuruston turvallisuudesta ja lasten fyysisestä aktiivisuudesta. Sisäkaupungin lapset liikkuvat vähemmän kuin esikaupungissa asuvat lapset. Sisäkaupungissa asuvien vanhemmat osoittivat paljon isompaa huolta naapuruston turvallisuutta kohtaan kuin esikaupungissa asuvat. Sisäkaupungin lasten fyysinen aktiivisuus oli negatiivisesti yhteydessä vanhempien huoleen naapuruston turvallisuudesta. Huoli naapuruston turvallisuudesta ei välttämättä kokonaisuudessaan selitä fyysisen aktiivisuuden eroja sisäkaupungin ja esikaupungin lasten välillä, mutta turvallinen ympäristö on ratkaisevassa asemassa fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksien lisäämiseksi. (Weir, Etelson & Brand 2006, 212.)

3 LASTEN LIIKUNTASUOSITUKSET

3.1 Lasten liikuntasuositukset Suomessa

Varhaislapsuudessa päivittäinen liikunta on tärkeää lapselle ja fyysistä aktiivisuutta tulisi kertyä vähintään kolme tuntia päivässä. Monipuolinen liikkuminen, kevyt liikunta, reipas ulkoilu ja vauhdikas fyysinen aktiivisuus sisältyvät tähän suositukseen. Lapsi oppii päivittäisen liikkumisen koko perheen kanssa liikkumisen, ulkoilun ja touhuamisen myötä. Samalla yhteinen tekeminen opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja ja myönteistä suhtautumista toisiin ihmisiin. Pitkiä istumiskauskoja on hyvä välttää ja lyhyemmätkin paikallaanoloaetket on hyvä tauottaa lapselle mielekkäiksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.) Suuret tuntimäärät viihdemedian ääressä ovat esteenä päivittäisen liikunnan ja riittävän yönunen toteutumiselle. Ruutuaikaa saisi olla päivässä korkeintaan kaksi tuntia. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 24.)

Kouluikäisille lapsille terveen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edellytyksenä on päivittäinen liikunta. Koululainen tarvitsee liikuntaa jokaiselle viikon päivälle ja pidempiä liikkumattomuuden jaksoja tulisi välttää. Fyysisen aktiivisuuden määrän minimisuositus on seitsemän vuotiaalle vähintään kaksi tuntia päivässä ja 18-vuotiaalle vähintään tunti päivässä. Näiden suositusmäärien myötä voidaan vähentää liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja. Liikkumista olisi hyvä harastaa minimisuosituksia enemmän optimaalisten hyötyjen saavuttamiseksi. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18.)

Lapsuusiässä 7 – 12-vuotiaana on suositeltavaa liikkua useita tunteja päivässä ja liikkumisen vähimmäismäärä päivää kohden on kaksi tuntia. Lyhytkestoiset ja intervallityyppiset harjoitteet ovat sellaisia mihin lapsi helposti kykenee, mutta liikuntamäärien noustessa suuriksi voi liian yksipuoliset tai yhtäjaksoiset rasittavat liikuntajaksot muodostua terveysriskiksi lapselle. Nuoruusiässä 13 – 18-vuotiaana suositellaan edelleen liikkumaan useita tunteja päivässä, mutta lapsuusikään verrattuna fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on hieman alhaisempi. Nuorille 13 – 18-vuotiaille liikunta on edelleen tärkeää, sillä tässä iässä kasvu ja kehitys ovat voimakasta. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 19.)

Lapsella päivän liikuntamäärä koostuu suhteellisen lyhyistä suorituksista koko valvellaolon aikana. Suurin osa näistä suorituksista tehdään matalalla teholla, mutta suurin hyöty saavutetaan, kun yli kymmenen minuuttia kestävät reipasta liikuntaa sisältävät tuokiot täyttävät vähintään puolet päivän fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä. Reipasta liikuntaa tarkoittavasta tuokiosta voi käyttää hyvänä esimerkkinä aktiivista koulun välituntia, joka sisältää lapsella kymmenen minuuttia reipasta liikkumista ja viisi minuuttia paikallaanoloa. Tehokasta liikuntaa tulisi myös sisällyttää päivittäiseen liikuntaan, sillä se saa aikaan edullisia vaikutuksia ja voimakkaita muutoksia kehossa. Tehokkaan liikunnan aikana hengästyy selvästi ja syke nousee merkittävästi ja se on kestävyyskunnan kehittymisen ja sydänterveyden kannalta reipasta tai kevyttä liikuntaa vaikuttavampaa. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18 – 19.)

Neljännes vanhemmista ei Lehmuskallion ym. (2015) tutkimuksen mukaan ollut kuullut kouluikäisille lapsille suunnatusta fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Vanhemmat arvioivat, että sopiva määrä fyysistä aktiivisuutta alakouluikäisille lapsille on 1 – 2 tuntia päivässä tai enemmän. Vanhemmista 38 prosenttia kuitenkin arvioi, että lapsellaan toteutuu edes yhden tunnin verran fyysistä aktiivisuutta päivittäin. (Lehmuskallio, Konkarikoski & Tiistola 2015, 75.)

Ruutuajan ja yhtäjaksoisen istumisen suhteen vanhemmilla oli kriittisempi ote, kuin mitä suositukset sanovat. Maksimimääränä yhtä tuntia ruutu-aikaa päivässä pitivät vanhemmista 66 prosenttia. Yhtäjaksoisen istumisen maksimimääränä 82 prosenttia vanhemmista piti yhtä tuntia. Suositusten mukaisesti kahden tunnin ruutu-aikaan sallisi vanhemmista vain kolmannes ja yhtäjaksoiseen istumiseen vain 15 prosenttia vanhemmista. Suomalaislapsilla tiedetään ruutuajan ja paikallaanolon suositusten ylittävän reilusti, mutta silti vanhemmista 92 prosenttia ilmoittivat ruutuajan jäävän enintään kahteen tuntiin. Yhtäjaksoisen istumisen osalta vanhemmista kolmanneksen mielestä kahden tunnin suositus ylittyy vähintään kerran päivässä. (Lehmuskallio, Konkarikoski & Tiistola 2015, 75.)

3.2 Lasten liikuntasuositukset ulkomailla

WHO suosittelee lasten ja nuorten liikunnan määräksi päivittäin 60 minuuttia kohtuullista tai rasittavaa liikuntaa. Korkeammilla fyysisen aktiivisuuden tasoilla on todennäköistä saavuttaa lisähyötyjä terveydelle. WHO kehottaa vähän liikkuvia ihmisiä tähtäämään liikuntasuositusten tavoittamiseen. Vähäinenkin määrä liikuntaa on parempi, kuin ei liikkumista ollenkaan. Pitkäaikaisia paikallaanolon jaksoja tulisi välttää, sillä ne voivat itsenäisesti aiheuttaa erilaisia riskitekijöitä terveydelle riippumatta muusta aktiivisuuden tasosta. (WHO 2015, 5 – 6.)

Amerikkalaisissa liikuntasuosituksissa lapsille ja nuorille suositellaan 60 minuuttia fyysistä aktiivisuutta päivittäin. Suurin osa tästä määrästä tulisi olla kohtuullisen kuormittavaa tai rasittavaa aerobista fyysistä aktiivisuutta. Rasittavaa kuormitusta tulisi sisältyä viikkoon vähintään kolmena päivänä. Myös lihaskuntoa vahvistavaa ja luuliikuntaa tulisi molempia sisältyä viikkoon vähintään kolmena päivänä. Lapsia on tärkeä kannustaa fyysisiin aktiviteetteihin, jotka ovat ikään soveltuvia, nautittavia ja tarjoavat vaihtelua. (U.S. Department of Health and Human Services 2008, 7.) Myös Janssen ja Leblanc suosittelevat tutkimuksensa pohjalta, että 5 – 17-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 60 minuutista aina useampaan tuntiin kohtuullisella kuormittavuudella. Jotkin terveyshyödyt ovat saatavilla jo 30 minuutin fyysisellä aktiivisuudella päivittäin. Rasittavaa liikuntaa tulisi sisältyä tai lisätä näihin määriin mahdollisuuksien mukaan. Suurin osa fyysisestä aktiivisuudesta tulisi olla aerobista. (Janssen & LeBlanc 2010, 1.)

Euroopan maissa vallitsevana suosituksena lapsille ja nuorille on 60 minuuttia fyysistä aktiivisuutta päivittäin. Vähintään 60 minuuttia fyysistä aktiivisuutta päivittäin suositellaan ainakin Itävallassa, Belgiassa, Tanskassa, Ranskassa, Islannissa, Irlannissa, Luxemburgissa, Alankomaissa, Norjassa ja Ruotsissa. Maltalla suositus on 30 – 60 minuuttia päivittäin. Sveitsissä suositellaan nuorille 60 minuuttia päivittäistä fyysistä aktiivisuutta ja nuoremmille lapsille vielä enemmän. Isossa-Britanniassa suositellaan 180 minuuttia fyysistä aktiivisuutta päivää kohden 0 – 5-vuotiaille lapsille, jotka osaavat kävellä. Vanhemmille 5 – 18-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan Isossa-Britanniassa 60 minuutista useampaan tuntiin fyysistä aktiivisuutta jokaista päivää kohden. (Kahlmeier ym. 2015, 5 – 6.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa jalkapalloseuran alakouluikäisten juniorijoukkueissa pelaavien lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismääriä ja miten fyysinen aktiivisuus jakautuu eri aktiviteetteihin lapsen arjessa. Tutkimuksessa selvitettiin myös ohjatun ja omatoimisen fyysisen aktiivisuuden määrän suhdetta toisiinsa.

Tutkimuksen tavoitteena oli saada kattava kuvaus jalkapalloseuran toimihenkilöille seuran alakouluikäisten juniorijoukkueissa pelaavien lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismääristä ja sen jakautumisesta. Erityisesti tieto omatoimisen lajinomaisen liikunnan määristä talvikaudella oli kiinnostavaa, kun lumen vuoksi omatoimisen pallollisen liikunnan harrastusmahdollisuudet ovat kesää vähäisempiä. Tutkimuksen tulosten pohjalta seurassa saadaan kuva harrastajien liikuntatottumuksista ja sen tiedon pohjalta voidaan tehdä tarkempia valmennuksellisia suunnitelmia ja näin kehittää seuran toimintaa. Tutkimusongelmat muodostuivat tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteen pohjalta:

1. Kuinka paljon juniorijoukkueiden pelaajat liikkuvat yhden viikon aikana?
 - 1.1. Kuinka fyysinen aktiivisuus jakautuu eri aktiviteetteihin?
 - 1.2. Kuinka paljon fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä on ohjattua ja omatoimista?
 - 1.3. Muuttuuko fyysisen aktiivisuuden määrä, kun verrataan alakouluikäisiä 1. – 3.-luokkalaisia ja 4. – 6.-luokkalaisia junioreja?
2. Miten omatoiminen liikunta jakautuu talvikaudella?
 - 2.1. Kuinka paljon juniorijoukkueiden pelaajien omatoimisesta liikunnasta tapahtuu jalkapallon parissa?
 - 2.2. Muuttuuko omatoimisen liikunnan määrä, kun verrataan alakouluikäisiä 1. – 3.-luokkalaisia ja 4. – 6.-luokkalaisia junioreja?

4.2 Kohderyhmä

Tämän tutkimuksen perusjoukon muodosti kohderyhmänä olleet FC Santa Claus Juniorien alakouluikäiset 2009 – 2004 vuosien aikana syntyneet junioriharrastajat. Kohderyhmän valinta tehtiin yhteistyössä FC Santa Claus Juniorien toimihenkilöiden kanssa. Perusjoukon koon vuoksi tutkimus toteutettiin kokonaistutkimuksena kaikista perusjoukon jäsenistä (KvantiMOTV 2003). Tutkimuksen kohderyhmään oli mahdollista ottaa myös yläkouluikäisiä junioreja, mutta päädyimme yhdessä toimeksiantajan kanssa rajaamaan kohderyhmä koskemaan vain alakouluikäisiä junioreja, jotta tutkimus pysyisi riittävän rajattuna.

Kaikki seuran alakouluikäisten joukkueet olivat valmiita osallistumaan tutkimukseen ja liikuntapäiväkirjoja jaettiin yhteensä 191, joista tytöille 51 ja pojille 140. Tutkimukseen liikuntapäiväkirjan täyttämällä osallistui yhteensä 95 junioria, joista oli tyttöjä 22, poikia 66 ja lisäksi seitsemään (7) liikuntapäiväkirjaan ei ollut merkattu sukupuolta. Liikuntapäiväkirjan täyttäneiden ja palauttaneiden osallistumisprosentti oli 49,7. Tutkimukseen hyväksytyjen liikuntapäiväkirjojen määrä oli yhteensä 82, eli 42,9 prosenttia, joista tyttöjä 19 (23,2 %) ja poikia 63 (76,8 %).

4.3 Aineistonkeruu

Aloitimme keskustelun toimeksiantajan FC Santa Claus Juniorit jalkapalloseuran toimihenkilöiden kanssa tutkimuksen toteuttamisesta, aiheen rajaamisesta ja aikataulutuksesta vuoden 2016 loppupuolella avoimen keskustelun muodossa. Lopullinen aiheen rajaaminen ja kohderyhmän valinta tehtiin maaliskuussa 2017. Rajasimme aiheen koskemaan seuran alakouluikäisten juniorien fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärien kartoitusta, sekä sitä miten fyysinen aktiivisuus jakautuu talvikaudella yhden viikon seurantajakson aikana eri aktiviteetteihin. Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valittiin liikuntapäiväkirja (Liite 2), jota tutkimukseen osallistuvien lasten tuli täyttää viikon ajan yhdessä huoltajan kanssa.

Ennen liikuntapäiväkirjojen jakamista koko tutkimuksen perusjoukon jäsenille, suoritettiin liikuntapäiväkirjan pilotointi yhden juniorijoukkueen kanssa yhden viikon ajalta. Pilotointi toteutettiin aikavälillä 20. – 26.3.2017 ja siihen osallistui 17

junioria ja heidän huoltajansa. Pilotoinnin avulla oli mahdollista selvittää, että kevatko liikuntapäiväkirjaa täyttävät sen haastavaksi ja onko liikuntapäiväkirjan kirjallinen ohjeistus riittävä, jotta liikuntapäiväkirjaa täytetään oikein. Pilotointivii-
kon avulla oli myös mahdollisuus nähdä, saadaanko liikuntapäiväkirjan avulla sitä aineistoa mitä sen on tarkoitus kerätä. Palautteen mukaan liikuntapäiväkirjaa oli helppo täyttää ja ohjeet myös riittävät. Palautteen pohjalta pilotoitua liikuntapäiväkirjaa muokattiin vielä hieman, jotta lopullinen versio oli mahdollisimman helppo täyttää.

Pilotointijakson jälkeen olin yhteydessä jokaiseen tutkimukseen osallistuvaan juniorijoukkueeseen henkilökohtaisesti. Kävin joukkueiden yhteisissä tapahtumissa paikalla tiedottamassa tutkimuksen tarkoituksesta, tavoitteesta ja aikataulutuksesta. Liikuntapäiväkirjat jaettiin 17. – 23.4.2017 välisenä aikana ja liikuntapäiväkirjaa tuli täyttää aikavälillä 24. – 30.4.2017. Liikuntapäiväkirjat jaettiin joukkueiden harjoitusten aikaan läsnäolijoille. Näihin harjoituksiin olin myös kutsunut lasten vanhemmat paikalle kuuntelemaan tutkimuksen tiedotuksen. Niille jotka eivät silloin olleet paikalla jätettiin liikuntapäiväkirjat joukkueiden valmentajille jaettavaksi. Valmentajia myös ohjeistettiin muistuttamaan tutkimukseen osallistuvia joukkueidensa junioreja täyttämään liikuntapäiväkirjaa.

Liikuntapäiväkirjojen palautus toteutettiin niin, että sovin etukäteen harjoitukset kunkin joukkueen kohdalla jolloin olen paikalla niitä keräämässä. Mikäli tutkimukseen osallistuneella juniorilla tai hänen huoltajalla ei ollut mahdollisuutta palauttaa liikuntapäiväkirjoja näinä sovittuina päivämäärinä oli liikuntapäiväkirja mahdollista palauttaa joukkueen valmentajan kautta suljetussa kirjekuoressa. Kävin jokaisen joukkueen harjoituksissa keräämässä päiväkirjoja useampana eri päivänä 1. – 14.5.2017 aikavälillä. Suurin osa liikuntapäiväkirjoista palautui niinä päivinä, kun olin paikalla niitä keräämässä ja osa vielä myöhemmin valmentajilta.

4.4 Tutkimusmenetelmä

Määrällisissä tutkimuksissa kyselylomake on tavallisin tapa kerätä aineistoa (Vilka 2015, 94) Kyselylomake ei tarkoita ainoastaan postitse toteutettavia ky-

selyitä vaan sen muoto vaihtelee tutkimuksen kohderyhmän ja tarkoituksen mukaan (Aaltola & Valli 2010, 103). Tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta liikuntapäiväkirjan muodossa. Liikuntapäiväkirjaa ei postitettu vaan jaettiin tutkimukseen osallistuville suoraan. Tutkimukseen osallistuneilta kysyttiin liikuntapäiväkirjalla sama asiasisältö täsmälleen samalla tavalla, joten kysely oli vakioitu (Vilkkä 2015, 94).

Aineistonkeruuseen käytettävä kyselylomake tulee aina testata ennen aineistonkeruuta (Vilkkä 2007, 78) ja liikuntapäiväkirja testattiin viikon mittaisella pilotoinnilla perusjoukkoon kuuluvilla henkilöillä samanlaisella ohjeistuksella, kuin varsinainen aineistonkeruu oli tarkoitus toteuttaa. Pilotoinnin jälkeen liikuntapäiväkirjaa muokattiin hieman saadun palautteen ja havaintojen pohjalta. Liikuntapäiväkirja laadittiin tarkasti niin, että siinä kysyttiin vain sellaista tietoa, jotka ovat oleellisia tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteen toteutumiseksi kuten Vilkkä (2015, 101) ohjeistaa.

Fyysisen aktiivisuuden moniulotteisuus tekee sen mittaamisesta haastavaa ja menetelmää valittaessa on tärkeää varmistaa, että se vastaa tutkimusongelmaan (Dishman, Washburn & Schoeller 2001, 309). Lasten fyysisen aktiivisuuden mittaamisen tekee edelleen haasteellisemmaksi se, että lasten aktiivisuuden luonne eroaa aikuisista, sillä lasten aktiivisuus muodostuu pyrähdyksistä ja tempoltaan vaihtelevista moniulotteisista hetkistä. Arviointimenetelmiä jaetaan subjektiivisiin, joissa on mahdollisuus inhimillisiin virheisiin, näkemyseroihin tai puolueellisuuteen ja objektiivisiin, joissa tiedon tuottaminen ja tallentaminen tapahtuvat mekaanisesti tai elektronisesti. Myöskään objektiiviset mittaamenetelmät eivät ole harhattomia ja ongelmat liittyvät saadun aineiston analysointiin. (Aittasalo, Tamminen & Fogelholm 2010, 12.)

Tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valmistettuun liikuntapäiväkirjaan on mahdollista eritellä päiväkohtaisesti eri fyysisen aktiivisuuden muotoja. Tutkimuksella haluttiin selvittää fyysisen aktiivisuuden määrää, sekä sitä mihin eri aktiviteetteihin fyysinen kokonaisaktiivisuus jakautuu. Objektiivisilla mittaamenetelmillä, kuten kiihtyvyysanturilla olisi mahdollista kertoa esimerkiksi, että onko päivän aikana tapahtunut fyysinen aktiivisuus omatoimista vai ohjattua.

Kirjallisuuskatsauksessaan Armstrong & Welsman (2006, 1070) toteavat, että fyysistä aktiivisuutta mitattaessa päiväkirjojen käyttäminen on ylivertaista verrattuna kyselyihin, joissa muistellaan mennyttä aikaa, mutta nostaa esiin myös, että joidenkin tutkimusten mukaan lasten kanssa toteutettujen päiväkirjojen laatu on ollut vaihtelevaa. Tämän vuoksi tämän tässä tutkimuksessa käytetyssä liikuntapäiväkirjassa ohjeistetaan huoltajaa täyttämään sitä yhdessä lapsen kanssa.

Liikuntapäiväkirjojen sisällöt siirrettiin sähköiseen muotoon Excel taulukkolaskentaohjelmaan aineiston analysointia varten. Aineistosta laskettiin kaikkien tutkimukseen osallistuneiden lasten eri liikuntamuotojen määrien yhteenlasketut keskiarvot, mediaanit ja keskihajonnat. Mediaanin ja keskihajonnan laskeminen oli tarpeellista, sillä ainoastaan keskiarvo ei riittänyt antamaan todenmukaista kuvaa aineistosta. Aaltolan ja Vallin (2010b, 231) mukaan keskiarvolla voidaan saada todellisuutta vastaamaton kuva esimerkiksi aineiston ollessa vino. Aineistoa luokiteltiin myös eri ryhmiin vastaajien taustatietojen mukaan, jotta tutkimusongelmiin vastaaminen oli mahdollista. Luokitellut ryhmät olivat: 1. – 3.-luokkalaiset, 4. – 6.-luokkalaiset, alakouluikäiset tytöt ja alakouluikäiset pojat. Myös luokitelluista ryhmistä laskettiin eri liikuntamuotojen keskiarvo, mediaani ja keskihajonta. Lopuksi tulokset siirrettiin Excel taulukkolaskentaohjelmalla visuaaliseen muotoon kuvioiksi.

4.5 Eettisyys

Tutkimusta toteuttaessa tutkimusetiikka, eli hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen kulkee koko tutkimusprosessin ajan mukana. Hyvän tieteellisen käytännön toteutuminen edellyttää tutkijalta eettisesti kestävien tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmien käyttämistä. Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää, että toisia tutkijoita kohdellaan vilpittömästi ja rehellisesti, kunnioittaen heidän saavutuksiin ja töitään. Tämä osoitetaan esittämällä toisten tutkijoiden ja omat saavutukset oikeassa valossa, sekä merkkamalla tarkat lähdeviitteet tekstiin. (Vilka 2015, 41 – 42.) Tätä opinnäytetyötä tehdessä on noudatettu hyviä tieteellisiä käy-

tänteitä ja kaikki viitemerkinnät ja lähdemerkinnät on tehty tarkasti. Muiden tutkijoiden saavutuksia ja töitä on esitetty asianmukaisesti ja teksteistä käy aina ilmi kenen työhön viitataan.

Ihmistieteissä yksi parhaiten tunnettu tutkimuseettinen normi on estää tutkittavien tunnistettavuus. Nimettömyydellä ja tunnistamattomuudella suojataan tutkittavia mahdollisilta negatiivisilta seurauksilta, mikäli heidät tunnistettaisiin tutkimusjulkaisusta. Tutkijan on arvioitava, mitkä asiat tulee raportoida erityisen varovasti tunnistamisriskin vuoksi. (Kuula 2011, 201 – 204.) Tätä tutkimusta varten kerättyyn aineistoon ei ole kerätty arkaluontoisia henkilötietoja tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä. Tutkimuksessa käytettyyn liikuntapäiväkirjaan merkattiin ainoastaan osallistujan syntymäaika sekä sukupuoli. Kvantitatiivisissa tutkimuksissa ei yleensä ole tunnistamisriskiä, sillä tuloksia ei kirjata yksilöiden (Kuula 2011, 205). Tämän tutkimuksen tulokset raportoidaan isoissa kokonaisuuksissa, joista ei ole mahdollista yksilöidä tutkimukseen osallistuneita henkilöitä.

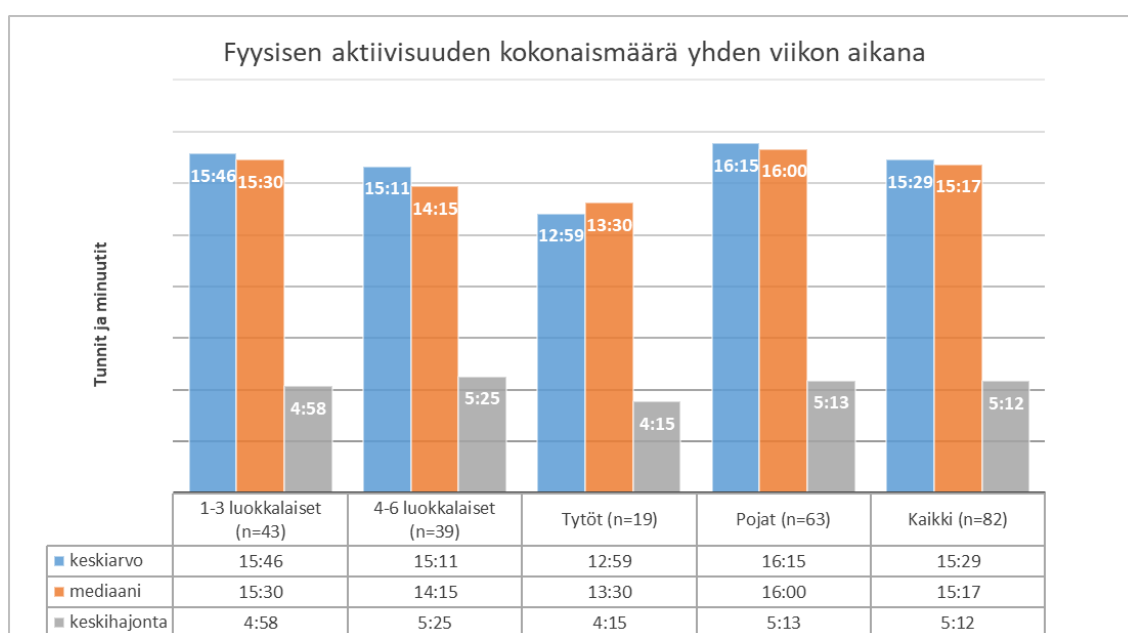
Lapset kuuluvat lainsäädännöllisesti suojeltavaan erityisryhmään, jolla ei ole täysivaltaista itsemääräämisoikeutta päättää tutkimukseen osallistumisestaan. Huoltajan tai laillisen edustajan on annettava lupa lapsen puolesta osallistua tutkimukseen, sillä lapsella ei olettamuksen mukaan ole täyttä kompetenssia tehdä informoitua suostumusta. Tutkimusta varten lapsen huoltajalta tarvitaan ensin lupa, mutta lopullisen päätöksen tutkimukseen osallistumisesta tekee lapsi itse. (Kuula 2011, 147.) Lasten erityisasema on huomioitu tätä tutkimusta toteuttaessa tarkasti. Jokaiselta tähän tutkimukseen osallistuneen lapsen huoltajalta on pyydetty lupa liikuntapäiväkirjan ohessa olleella tutkimusluvalla (Liite 1). Tutkimusluvassa myös ilmoitetaan selkeästi, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta tiedotettiin myös suullisesti liikuntapäiväkirjoja jaettaessa.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä

Kuviossa 1 esitetään yhden viikon aikana kertyneen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän keskiarvoa, mediaania ja keskihajontaa tunneissa ja minuuteissa. Kaaviosta nähdään, että 1. – 3.-luokkalaisten fyysisen aktiivisuuden keskiarvo oli 15 tuntia 46 minuuttia, joka oli hieman korkeampi kuin 4. – 6.-luokkalaisilla, joilla fyysisen aktiivisuuden keskiarvo oli 15 tuntia 11 minuuttia.

Tyttöjen fyysisen aktiivisuuden keskiarvo oli 12 tuntia 59 minuuttia. Poikien fyysisen aktiivisuuden keskiarvo oli 16 tuntia 15 minuuttia. Kaikkien yhteenlaskettu keskiarvo oli 15 tuntia 29 minuuttia.

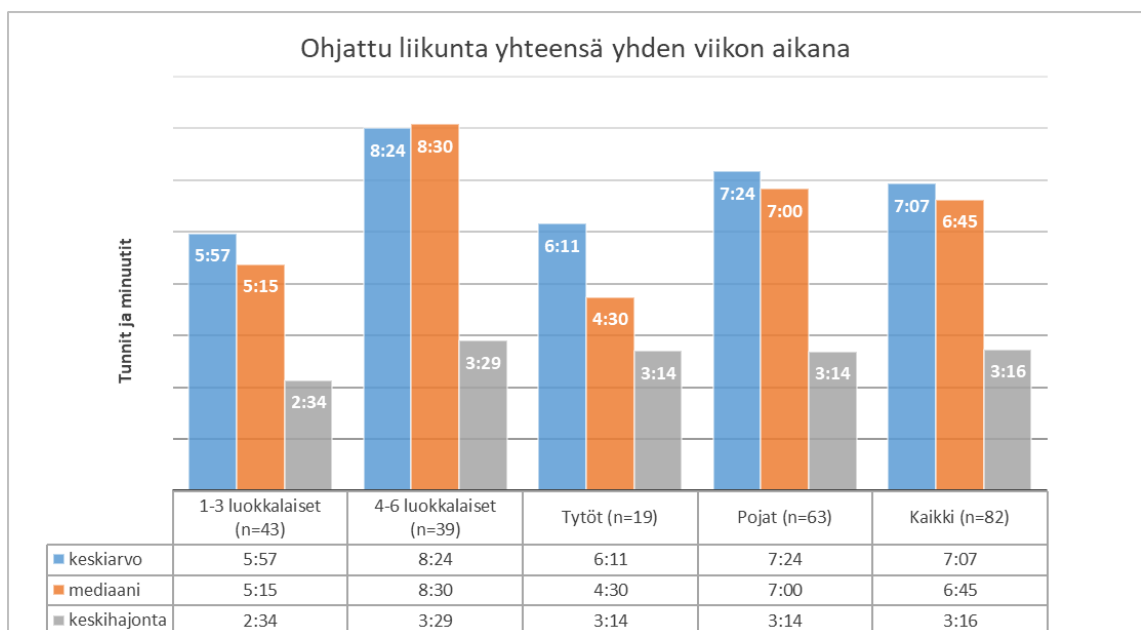


Kuvio 1. Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä yhden viikon aikana

5.2 Ohjatun liikunnan kokonaismäärä

Kuviossa 2 esitetään ohjatun liikunnan kokonaismäärän keskiarvo, mediaani ja keskihajonta tunneissa ja minuuteissa yhden viikon ajalta. Ohjatun liikunnan määrässä oli eri ikäisiä tarkasteltaessa eroa. Vanhempi ikäryhmä, 4. – 6.-luokkalaisten lapset liikkuivat ohjatusti keskimäärin 8 tuntia 24 minuuttia, joka oli enemmän kuin nuorempien 1. – 3.-luokkalaisten keskiarvo, 5 tuntia 57 minuuttia viikossa.

Tyttöjen ohjatun liikunnan keskiarvo oli 6 tuntia 11 minuuttia. Tyttöjen ohjatun liikunnan mediaanin arvo (4 t 30 min), että keskiarvoon vaikuttaa yksittäiset suuret arvot. Poikien ohjatun liikunnan määrän keskiarvo oli 7 tuntia 24 minuuttia. Kaikkien ohjatun liikunnan yhteenlaskettu keskiarvo oli 7 tuntia 7 minuuttia.

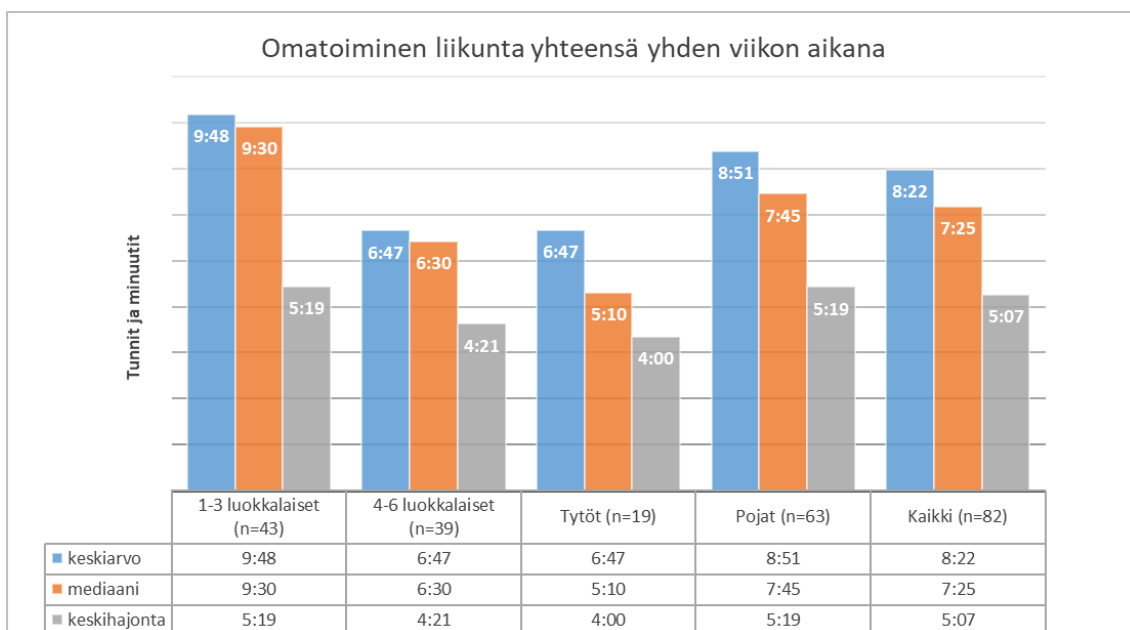


Kuvio 2. Ohjatun liikunnan kokonaismäärä yhden viikon aikana

5.3 Omatoimisen liikunnan kokonaismäärä

Kuviossa 3 esitetään omatoimisen liikunnan kokonaismäärän keskiarvo, mediaani ja keskihajonta tunteina ja minuutteina yhden viikon ajalta. Tuloksista on luettavissa, että 1. – 3.-luokkalaisten omatoimisen liikunnan keskiarvo oli 9 tuntia 48 minuuttia ja puolestaan 4. – 6.-luokkalaisten omatoimisen liikunnan keskiarvo oli 6 tuntia 47 minuuttia.

Tyttöjen viikon aikana kertyneen omatoimisen liikunnan määrä oli keskimäärin 6 tuntia ja 47 minuuttia. Poikien omatoimisen liikunnan määrän keskiarvo oli 8 tuntia 51 minuuttia. Molempien, poikien ja tyttöjen mediaaniarvot jäivät keskiarvoja alemmaksi, josta huomataan, että omatoimisen liikunnan osalta yksittäiset suuret arvot nostivat molempien keskiarvoa. Kaikkien omatoimisen liikunnan keskiarvo oli 8 tuntia 22 minuuttia.



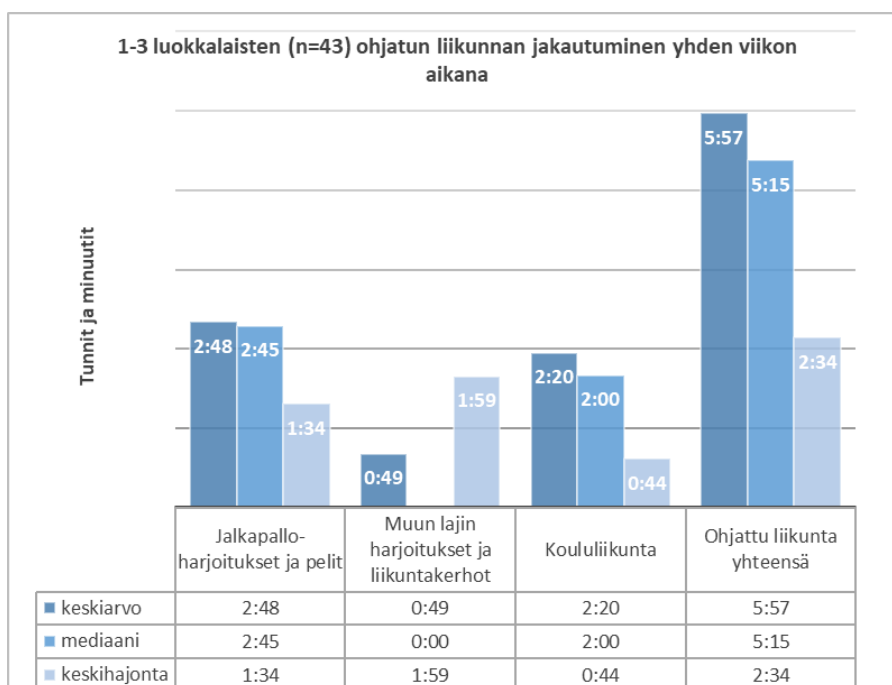
Kuvio 3. Omatoimisen liikunnan kokonaismäärä yhden viikon aikana.

5.4 Ohjatun ja omatoimisen liikunnan jakautuminen

5.4.1 Ohjatun ja omatoimisen liikunnan jakautuminen yhden viikon aikana 1. – 3.-luokkalaisilla

Kuvio 4 osoittaa että 1. – 3.-luokkalaisilla ohjatusta liikunnasta isoimman osan muodostaa jalkapalloharjoitukset ja pelit. Jalkapalloharjoituksiin ja peleihin 1. – 3.-luokkalaisten osallistuivat keskimäärin 2 tuntia 48 minuuttia. Toiseksi eniten 1. – 3.-luokkalaisten ohjatusta liikunnasta oli koululiikuntaa, jonka keskiarvo oli 2 tuntia 20 minuuttia.

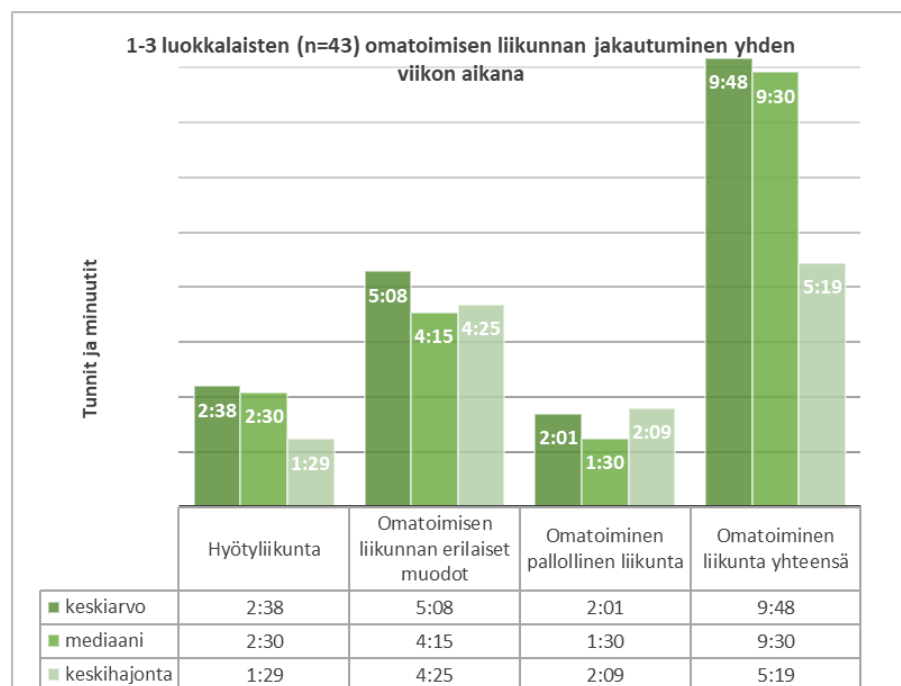
Muihin ohjattuihin urheilulajeihin ja liikuntakerhoihin 1. – 3.-luokkalaisten osallistuivat selvästi vähemmän. Muiden lajien ja liikuntakerhojen kokonaismäärän keskiarvo oli 49 minuuttia. Mediaanin arvo, nolla tuntia ja keskihajonnan määrä osoittavat kuitenkin, että muiden lajien ja liikuntakerhojen keskiarvo muodostui korkeammaksi yksittäisten korkeiden arvojen vuoksi. Kokonaisuudessaan 1. – 3.-luokkalaisten liikkui viikon aikana ohjastusti keskimäärin 5 tuntia 57 minuuttia.



Kuvio 4. Ohjatun liikunnan jakautuminen yhden viikon aikana 1. – 3.-luokkalaisilla

Kuviossa 5 tarkastellaan 1. – 3.-luokkalaisten omatoimisen liikunnan jakautumista yhden viikon aikana. Hyötyliikuntaa 1. – 3.-luokkalaiset harrastivat viikon aikana keskimäärin 2 tuntia 38 minuuttia. Omatoimista pallollista liikuntaa 1. – 3.-luokkalaisilla oli keskimäärin 2 tuntia 1 minuutti.

Suurimmat tuntimäärät omatoimisen liikunnan osalta 1. – 3.-luokkalaisilla oli omatoimisen liikunnan erilaisissa muodoissa keskiarvolla 5 tuntia 8 minuuttia, mutta myös hajonta oli suurta. Keskimäärin 1. – 3.-luokkalaiset liikkuvat viikon aikana omatoimisesti 9 tuntia 48 minuuttia.

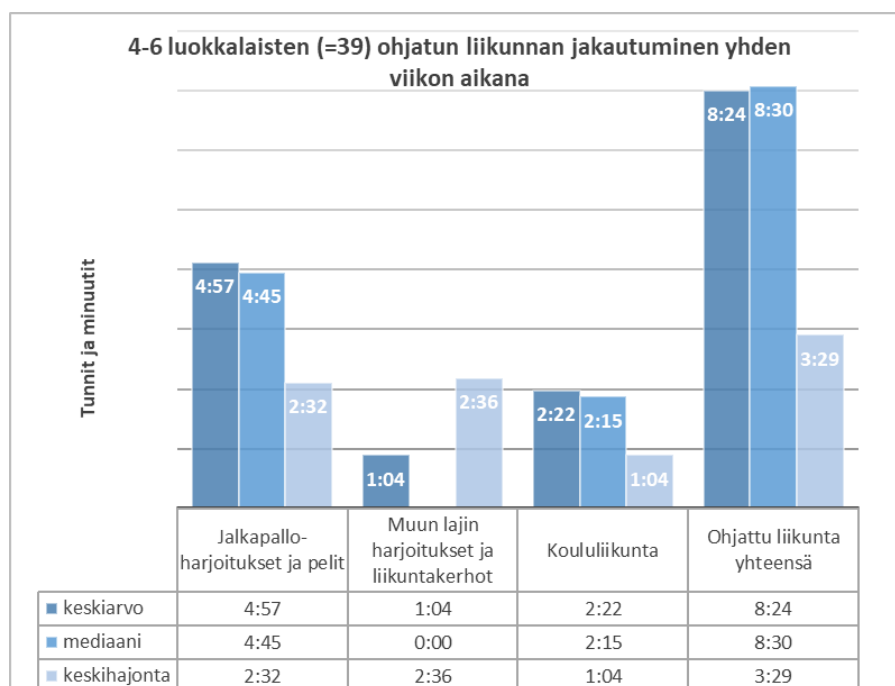


Kuvio 5. Omatoimisen liikunnan jakautuminen yhden viikon aikana 1. – 3.-luokkalaisilla

5.4.2 Ohjatun ja omatoimisen liikunnan jakautuminen yhden viikon aikana 4. – 6.-luokkalaissilla

Kuviossa 6 on esitetty 4. – 6.-luokkalaisten ohjatun liikunnan jakautuminen yhden viikon aikana. Ohjatun liikunnan määrästä suurin osa 4 – 6.-luokkalaissilla oli jalkapalloharjoitusten ja pelien parissa. Jalkapalloharjoitusten ja pelien keskiarvo oli 4 tuntia 57 minuuttia. Koululiikuntaa 4. – 6.-luokkalaissilla oli toiseksi eniten. Koululiikunnan keskiarvo oli 2 tuntia 22 minuuttia.

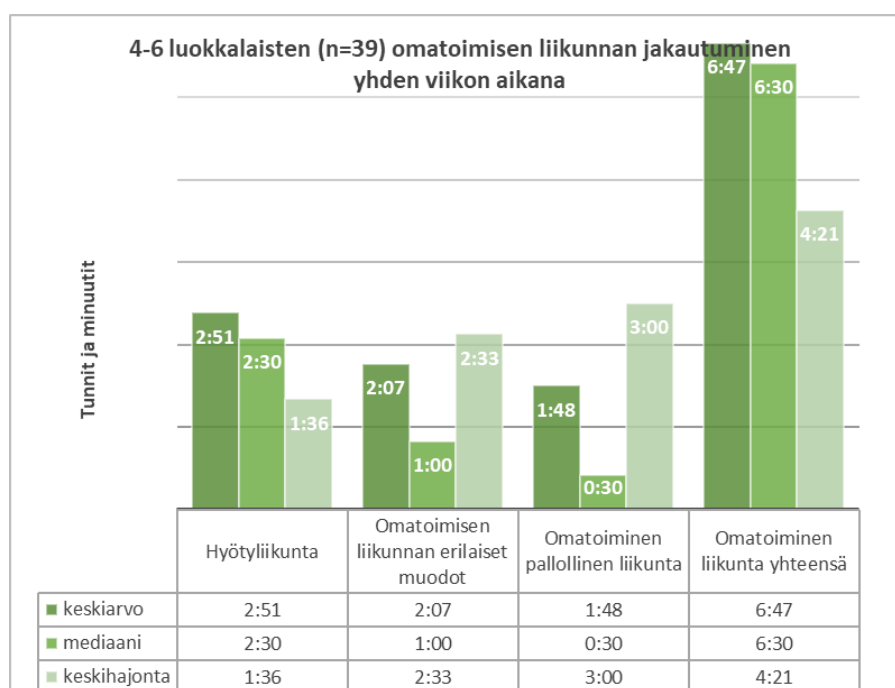
Muiden lajien ja liikuntakerhojen tuntimäärät jäivät vähäisimmiksi. Muiden lajien ja liikuntakerhojen keskiarvo oli 1 tuntia 4 minuuttia, mutta mediaanin arvo nolla tuntia ja keskihajonta osoittavat, että yksittäiset korkeat arvot nostavat ryhmän keskiarvoa. Kokonaisuudessaan 4. – 6.-luokkalaiset liikkuvat ohjatusti keskimäärin 8 tuntia 24 minuuttia.



Kuvio 6. Ohjatun liikunnan jakautuminen yhden viikon aikana 4. – 6.-luokkalaissilla

Kuviossa 7 esitetään 4. – 6.-luokkalaisten omatoimisen liikunnan jakautumista yhden viikon aikana. Viikon aikana 4. – 6.-luokkalaisille kertyi keskimäärin 2 tuntia 51 minuuttia hyötyliikuntaa. Omatoimista pallollista liikuntaa oli keskimäärin 1 tuntia 48 minuuttia, mutta mediaani ja keskihajonta osoittavat, että omatoimisen pallollisen liikunnan osalta keskiarvoa nostaa yksittäiset suuret arvot.

Omatoimisen liikunnan erilaisten muotojen keskiarvo 4. – 6.-luokkalaisilla oli 2 tuntia 7 minuuttia. Mediaani ja keskihajonta osoittavat myös omatoimisen liikunnan eri muotojen osalta keskiarvon nousevan yksittäisten suurten arvojen myötä. Viikon aikana 4. – 6.-luokkalaisten omatoimisen liikunnan kokonaismäärän keskiarvo oli 6 tuntia 47 minuuttia.



Kuvio 7. Omatoimisen liikunnan jakautuminen yhden viikon aikana 4. – 6.-luokkalaisilla

6 POHDINTA

6.1 Keskeiset tulokset

6.1.1 Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa FC Santa Claus Juniorit jalkapalloseuran alakouluikäisten harrastajien fyysisen aktiivisuuden kokonaismääriä ja sitä, miten fyysinen aktiivisuus jakautuu eri aktiviteetteihin. Keskimäärin tutkimukseen osallistuneet lapset liikkuvat 15 tuntia 29 minuuttia viikon aikana, joten lapsuusiän 7 – 12-vuotiaiden liikuntasuosituksiin, vähintään 2 tuntia päivässä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 19) verrattuna lapset liikkuvat viikon aikana tuntimäärissä keskimäärin riittävästi. Tutkimukseen osallistuneiden lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän mediaani oli myös lähellä keskiarvoa, joten tulosten mukaan isompi osa lapsista täytti liikuntasuosituksen, kuin LIITU 2016 tutkimuksen esittämä tulos, jonka mukaan kolmasosa lapsista täytti liikuntasuositukset (Kokko ym. 2016, 11).

Tutkimuksen mukaan eri ikäisillä lapsilla ei ollut suuria eroja fyysisen kokonaishuolimisuuden määrässä. Nuoremmat 1. – 3.-luokkalaist liikkuvat keskimäärin noin puoli tuntia enemmän viikon aikana kuin 4. – 6.-luokkalaist. Tuloksista on huomattavissa, että poikien fyysisen aktiivisuuden keskiarvo oli korkeampi, kuin tyttöjen. Tulokset olivat saman suuntaisia kuin LIITU-2016 tutkimuksessa, jossa esitetään poikien liikkuneen tyttöjä yleemmin liikuntasuositusten mukaisesti (Kokko ym. 2016, 11). Tyttöjen osalta tutkimuksen aineisto koostui 19 liikuntapäiväkirjasta, joten vähäisen aineiston vuoksi vertailun tai johtopäätösten tekeminen ei ole kovin luotettavaa.

6.1.2 Ohjatun ja omatoimisen liikunnan määrät

Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärässä ei 1. – 3.-luokkalaisten ja 4. – 6.-luokkalaisten välillä ollut suuria eroja, mutta siinä mistä kokonaismäärä koostui, eroja oli nähtävissä. Nuoremmilla, 1. – 3.-luokkalaistilla lapsilla fyysisestä kokonaishuolimuksesta

tiivisuudesta suuremman osan muodosti omatoiminen liikunta keskiarvolla 9 tuntia 48 minuuttia viikossa. Ohjattua liikuntaa oli keskimäärin 5 tuntia 57 minuuttia viikossa.

Vanhemmilla, 4. – 6.-luokkalaisilla lapsilla suuremman osan fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä muodosti ohjattu liikunta keskiarvolla 8 tuntia 24 minuuttia. Omatoimista liikuntaa oli viikon aikana keskimäärin 6 tuntia 47 minuuttia. Tulosten mukaan näyttää siis siltä, että iän myötä ohjatun liikunnan määrä nousi ja omatoimisen liikunnan määrä väheni.

6.1.3 Fyysisen aktiivisuuden jakautuminen eri aktiviteetteihin

Tutkimuksessa käytettyyn liikuntapäiväkirjaan kirjattiin ohjatun ja omatoimisen liikunnan määriä tunneissa ja minuuteissa. FC Santa Claus Juniorien alakouluikäisten harrastajien ohjattu liikunta näyttää tutkimustulosten mukaan painottuvan jalkapalloharjoituksiin ja peleihin. Iän kasvaessa näyttää siltä, että jalkapalloharjoitukset ja pelit olivat suuremmassa osassa fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän koostumisessa. Tutkimukseen osallistuneiden 1. – 3.-luokkalaisten ohjattuun jalkapallotoimintaan osallistumisen keskiarvo oli 2 tuntia 48 minuuttia ja vanhemmilla, 4. – 6.-luokkalaisilla keskiarvo oli 4 tuntia 57 minuuttia.

Ohjatun liikunnan kokonaismäärää kerrytti toiseksi eniten molemmilla ikäryhmillä koululiikunta. Muiden urheilulajien ohjattuun toimintaan tai liikuntakerhoihin lapset osallistuivat tulosten mukaan hyvin vähän. Tulokset olivat saman suuntaisia, kuin LIITU-2016 tutkimuksen tulokset, jossa tutkittiin lasten ja nuorten seuratoimintaan osallistumista. Tutkimuksen tulosten mukaan eri lajeja monipuolisesti urheiluseurassa harrastavien lasten ja nuorten osuudet olivat melko pieniä (Mononen ym. 2016, 35).

Omatoimisen liikunnan jakautumisessa eri aktiviteetteihin oli nuorempien ja vanhempien lasten välillä enemmän eroja, kuin ohjatun liikunnan osalta. Omatoiminen liikunta oli liikuntapäiväkirjassa jaettu hyötyliikuntaan, omatoimisen liikunnan eri muotoihin ja omatoimiseen pallolliseen liikuntaan. Tuloksista selvisi, että 1. –

3.-luokkalaiset liikkuvat eniten omatoimisen liikunnan eri muodoin, jonka keskiarvo oli hieman yli viisi tuntia viikossa ja se oli enemmän kuin 4. – 6.-luokkalaisilla. Myös LIITU-2016 tutkimuksen mukaan nuoremmat lapset liikkuvat omaehtoisesti vähintään joka toinen päivä viikossa merkittävästi vanhempia lapsia yleisemmin (Suomi, Mehtälä & Kokko 2016, 23). LIKES (2014, 12) arvioi nuorilla toteutetun kyselytutkimuksen pohjalta, että 21 – 40 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa neljästi viikossa kouluajan ja urheiluharrastuksen ulkopuolella.

Tuloksista oli nähtävissä, että 4. – 6.-luokkalaisten omatoimisen liikunnan kokonaismäärästä suurimman osan muodosti hyötyliikunta. Hyötyliikunnan määrässä ei ollut ikäryhmillä suuria eroja, kun 1. – 3.-luokkalaisten keskiarvo oli 2 tuntia 38 minuuttia ja 4. – 6.-luokkalaisilla 2 tuntia ja 51 minuuttia. Hyötyliikunnalla tarkoitettiin tutkimuksessa esimerkiksi kävelyä tai pyöräilyä kouluun ja sitä kertyi tasaisesti eri ikäryhmille. Myös lasten ja nuorten liikunnan tilannekatsauksessa esitetään, että suomalaiset lapset kulkevat koulumatkat aktiivisesti pyörällä tai kävelen (LIKES 2014, 14).

Omatoimista pallollista liikuntaa harrastettiin keskimäärin noin kaksi tuntia viikossa molemmissa ikäryhmissä. Tuloksista oli kuitenkin havaittavissa suurta hajontaa omatoimisen pallollisen liikunnan määrässä, joten näyttää siltä, että osa lapsista harrasti omatoimista pallollista liikuntaa melko paljon, osa jonkin verran ja osa ei ollenkaan. LIITU-2016 tutkimuksen tulokset osoittivat puolestaan, että urheiluseuratoiminnassa mukana olevat lapset ja nuoret tekivät omatoimisia päälaajin harjoituksia vähintään kahdesti viikossa (Mononen ym. 2016, 31).

6.2 Luotettavuus

Tutkimuksen pätevyydellä, eli validiudella tarkoitetaan mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoituskin mitata. Tutkimuksen luotettavuudella, eli reliaabeliudella tarkoitetaan tulosten tarkkuutta, eli mittaustulosten toistettavuutta ja kykyä saada ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimustuloksia ei tulisi yleistää niiden pätevyysalueen ulkopuolelle, sillä tutkimus on luotet-

tava aina ajassa ja paikassa. (Vilkkä 2015, 193 – 194.) Tämän työn tutkimuksessa käytettiin aineistonkeruuseen liikuntapäiväkirjaa, joka oli suunniteltu tarkasti niin, että se mittaa juuri sitä mitä sen on tarkoitus mitata. Mittarin pätevyyttä lisää se, että mittari testattiin viikon mittaisella pilotoinnilla, jonka pohjalta mittariin tehtiin tarvittavat muutokset.

Klassinen tieteellisen tutkimuksen kriteeri on, että tieteellisen tutkimuksen tulee olla toistettavissa (Jokivuori & Hietala 2007, 208). Tämä tutkimus on toistettavissa, mutta toistettavuuden kannalta on huomioitava, että tutkimuksen ajankohta on hyvin aika- ja paikkasidonnainen. Tutkimus toteutettiin keväällä, kun suurin osa ulkoliikuntapaikoista oli vielä lumen peitossa ja näin tulokset kuvaavat vain sen ajankohdan liikkumisen määriä ja muotoja.

Tutkimuksen kokonaisluotettavuus on hyvä, kun tutkittu otos edustaa perusjoukkoa ja satunnaisuus mittaamisessa on mahdollisimman vähäistä (Vilkkä 2015, 194). Tilastollisten menetelmien suorittamista varten on parempi, mitä isompi otoskoko on. (Aaltola & Valli 2010a, 114.) Tämä tutkimus toteutettiin kokonaistutkimuksena perusjoukon koon vuoksi ja näin edustaa koko perusjoukkoa hyvin. Tutkimuksen toteuttaminen kokonaistutkimuksena parantaa myös tämän työn luotettavuutta, sillä kuten Vilkkä (2007, 57) nostaa esiin, jokaisella havaintoyksiköllä, joka kuuluu perusjoukkoon tulisi olla samanlaiset mahdollisuudet valikoitua otokseen. Tämä takaa sen, että otoksessa on edustettuna kaikkia perusjoukon ominaisuuksia ja ilmenemistapoja. Mitä pienempi otos on, sitä sattumanvaraisempia tulokset ovat (Vilkkä 2007, 57).

Tutkijan on varauduttava otosta suunnitellessaan katoon. Haastattelututkimuksessa tulisi varautua vähintään 10 – 20 prosentin katoon ja kyselytutkimuksissa vielä suurempaan. Kyselyn ajankohtaa tulee suunnitella hyvin, jotta vastausprosentti ei ajankohdan vuoksi jää liian alhaiseksi. (Vilkkä 2007, 28, 57.) Vastausten mahdollinen kato oli yksi tekijä, jonka pohjalta muodostui päätös toteuttaa tutkimus kokonaistutkimuksena mahdollisimman monen vastaajan takaamiseksi. Ajankohtaa jolloin liikuntapäiväkirja tuli täyttää, mietittiin tarkasti niin, ettei se

mene päällekkäin koulujen lomien kanssa. Näin vastausprosentti saattoi olla korkeampi ja myös tulokset tarkoituksenmukaisia, kun liikuntapäiväkirjaa täytettiin arkiviikon aikana.

Kyselylomakkeen suunnittelussa tulee olla kärsivällinen ja sen tulisi mitata juuri sitä, mitä tutkimussuunnitelmassa sanotaan mitattavan. Tärkein ohjenuora tutkijalle on, että mittarin tulee mitata vain sitä, mitä tutkitaan (Vilkkä 2007, 63, 70). Kyselylomakkeena käytetty liikuntapäiväkirja on laadittu niin, että siinä ei kysytä mitään ylimääräistä. Liikuntapäiväkirja oli jäsennelty sellaiseksi, että siihen vastattiin vain numeroilla mitattavalle asialle tarkoitettuun sarakkeeseen. Vilkkä (2007, 71) tuo esille, että vastaajalle ei saa tulla tunnetta, että hänen pitäisi vastata kahteen kysymykseen. Liikuntapäiväkirjan jäsentely oli toteutettu niin, että vastaajalle ei ollut epäselvää mihin vastaukset kulloinkin tuli laittaa, eikä päällekkäisyyksille ollut mahdollisuutta. Liikuntapäiväkirjan ohjeistuksessa oli tarkennettu eri käsitteiden merkitykset, jotta vastaaminen ei ollut mahdollista kuin yhteen kohtaan.

Liikuntapäiväkirjan täyttämisen mahdollisiin vaikeuksiin kiinnitettiin huomiota, kun palautetta kerättiin suullisesti liikuntapäiväkirjan pilotointijakson jälkeen. Liikuntapäiväkirjaa suunnitteluvaiheessa kerättiin kommentteja ja kehitysehdotuksia myös muilta. Toisilta saadut kommentit ovat tärkeitä tutkimuksen kokonaisluotettavuuden lisäämiseksi sekä virheiden vähentämiseksi (Vilkkä 2007, 153). Erityisesti pilotoinnista saatu palaute lapsilta ja vanhemmilta oli arvokasta.

Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että liikuntapäiväkirja ohjeistettiin täyttämään yhteistyössä lapsen ja huoltajan kanssa, sillä Järvensivun (2007, 1) mukaan lapset ovat parhaita tiedonantajia heitä koskevissa kyselytutkimuksissa ja ovat hyviä vastaajia, kun kysymykset liittyvät arkeen ja tärkeisiin tilanteisiin. Toisaalta on huomioitava myös, että Armstrongin & Welsmanin (2006, 1070) mukaan päiväkirjojen laatu vaihtelee, kun niitä tehdään lasten kanssa.

Monet asiat voivat heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Vastaaja voi muistaa vastatessaan jonkin asian väärin tai ymmärtää asian eri tavalla kuin tutkija on

tarkoittanut. Virheitä voi syntyä myös, kun haastattelija esimerkiksi merkitsee lomakkeeseen vastauksen väärin tai tutkija tekee tallentaessa virheitä. (Vilkka 2015, 194.) Aineiston siirtäminen sähköiseen muotoon tehtiin tarkasti ja tarkistuselaskelmia tehtiin monessa eri vaiheessa. Tutkimukseen osallistuneet vastaajat täyttivät liikuntapäiväkirjat käsin ja laskivat itse tuntimääriä niille osoitettuihin paikkoihin. Ennen siirtämistä sähköiseen muotoon täytettyjen liikuntapäiväkirjojen tuntimäärien paikkansapitävyys tarkastettiin, jotta virheiden mahdollisuus olisi mahdollisimman pieni.

Systemaattiset virheet heikentävät tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä johtamalla tuloksia harhaan. Systemaattiset virheet voivat johtua siitä, että vastaajat valehtelevat, kaunisteleovat tai vähättelevät asioiden tilaa. (Vilkka 2007, 153.) Systemaattisia virheitä pyrittiin vähentämään liikuntapäiväkirjan kirjallisen ohjeistuksen avulla, jossa kehoitettiin todenmukaiseen täyttämiseen. Luotettavuuden kannalta liikuntapäiväkirjan etuna oli se, että sitä tuli täyttää päivittäin jolloin vastaajan ei tarvinnut muistella kovin kauas. On kuitenkin huomioitava, että ei ole varmuutta siitä, onko kaikkia liikuntapäiväkirjoja täytetty aktiivisesti päivittäin vai onko vastaajilla ollut katkoksia täyttämässä ja näin aiheutunut vaikeuksia todenmukaisen liikunnan määrän muistamiseen ja raportointiin.

Tulosten luotettavuuden lisäämiseksi aineistolle laskettiin keskiarvon lisäksi myös mediaani ja keskihajonta arvot. Keskiarvo tunnuslukua käyttämällä voidaan saada todellisuutta vastaamaton kuva, kun sitä käytetään miettimättä sen soveltuvuutta käsiteltävään asiaan. Esimerkiksi aineiston ollessa vino, voi keskiarvoon vaikuttaa merkittävästi jo muutaman havainnon suuri poikkeaminen muista. (Aaltola & Valli 2010b, 231.)

6.3 Tutkimustulosten arviointi

Tämän tutkimuksen tarkoitus ja tavoite täyttyivät ja kaikkiin tutkimusongelmiin löydettiin vastaus. Tuloksista sai kokonaiskuvan FC Santa Claus Juniorit jalkapalloseuran alakouluikäisten harrastajien fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä ja kuinka ne jakautuvat erilaisiin ohjatun ja omatoimisen liikunnan muotoihin.

Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa on kuitenkin huomioitava tutkimuksen aika- ja paikkasidonaisuus, jonka vuoksi tuloksia on hankala yleistää.

Fyysisen aktiivisuuden kokonaismääriä tarkasteltaessa selvisi, että kohderyhmän tuntimäärä päivää kohden oli keskimäärin enemmän kuin mitä lapsuusiän liikuntasuosittelun vähimmäismääräksi suositellaan. Tulosten mukaan iällä ei näyttänyt olevan merkitystä fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärään. Vastaajien ilmoittamat tuntimäärät eivät kuitenkaan perustu objektiiviseen mittaukseen vaan vastaajan itse arvioimaan määrään. Tämän vuoksi on huomioitava, että ilmoitetut tuntimäärät eivät välttämättä ole täysin tarkkoja. Tutkimus toteutettiin keväällä yhden viikon mittaisen seurannan aikana, joten yleistyksiä muihin vuodenaikoihin ei voida tehdä.

Vastaajat kirjasivat liikuntapäiväkirjaan päivittäin toteutuneet liikuntamäärät eri liikuntamuotojen alaisuuteen. Eri liikuntamuodot oli jaettu ohjattuun ja omatoimiseen liikuntaan ja molemmat vielä kolmeen eri alaluokkaan. Ohjatun ja omatoimisen liikunnan osalta tuloksista oli luettavissa, että iän myötä omatoimisen liikunnan määrä vähentyi ja ohjatun liikunnan määrä lisääntyi. Vanhempien lapsien raportoinnista liikuntamäärästä selvisi, että erilaisten omatoimisen liikunnan muotojen tuntimäärät olivat vähäisempiä kuin nuoremmilla ja tuntimäärät jalkapalloharjoitusten ja pelien parissa olivat suurempia. Vastaajien ilmoittamaa fyysisen aktiivisuuden jakautumista eri aktiviteetteihin voidaan pitää melko luotettavana, sillä raportointia varten kaikenlaiselle liikkumiselle löytyi selkeä vaihtoehto liikuntapäiväkirjasta.

Tutkimus antoi tietoa siitä, miten fyysinen aktiivisuus jakautui eri aktiviteetteihin. Kokonaisuudessaan tulosten mukaan näytti siltä, että FC Santa Claus Juniorien alakouluikäisten harrastajien ohjatun liikunnan määrä näytti painottuvan jalkapalloharjoituksiin ja peleihin, korostuen vanhempien lasten kohdalla. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan ole voitu selvittää sitä, miten paljon lapset todellisuudessa liikkuvat jalkapalloharjoitusten ja pelien aikana, joten todelliset toteutuneet liikkumisen tunnit voivat olla alhaisempia kuin mitä liikuntapäiväkirjoihin oli rapor-

toitu. Koululiikuntaa kertyi tasaisesti niin nuoremmille, kuin vanhemmillekin lapsille. Muiden urheilulajien tai liikuntakerhojen ohjattuun toimintaan lapset osallistuivat kokonaisuudessaan hyvin vähän.

Omatoimisen liikunnan jakautuminen painottui tutkimukseen osallistuneilla 1. – 3.-luokkalaisilla selkeästi omatoimisen liikunnan eri muotoihin. Tämän käsitteen alle tuli merkata kaikenlainen omatoiminen liikunta, kuten muun muassa hiihtäminen, pipolätkä ja vauhdikkaat leikit. Vanhemmilla 4. – 6.-luokkalaisilla omatoimisen liikunnan eri muotojen määrät olivat huomattavasti alhaisempia kuin nuoremmilla. Tämä voi johtua siitä, että vanhemmilla lapsilla koulunkäynti voi viedä vapaa-ajasta enemmän aikaa ja lisäksi jalkapalloharrastuksen puolella voi iän myötä harjoitusten ja pelien määrät nousta. Näin vapaa-ajan omatoimiselle liikumiselle ei välttämättä jää niin paljoa aikaa. Hyötyliikuntaa kohderyhmän lapset harrastivat tasaisesti, joten näytti siltä, että kevättalvisesta vuodenajasta riippumatta kohderyhmän lapset kulkivat aktiivisesti koulumatkoja tai muita siirtymisiä kävellen tai pyörällä.

Yksi tutkimuksen kiinnostuksen kohteista oli, kuinka paljon lapset harrastivat omatoimista pallollista liikuntaa. Tulosten mukaan omatoimista pallollista liikuntaa harrastettiin keskimäärin noin kaksi tuntia viikossa, mutta hajonta oli hyvin suurta. Tulosten mukaan näytti siis siltä, että kokonaisuudessaan omatoimista pallollista liikuntaa harrastettiin melko vähän ja keskiarvoa nosti suuret arvot. Tutkimuksen ajankohdan vuoksi suurin osa jalkapallolle tarkoitetuista liikuntapaikoista oli vielä lumen peitossa, joten mahdollisuudet omatoimiselle liikunnalle olivat vuodenajan vuoksi vähäisiä, joka voi olla yksi vaikuttava tekijä tulokseen.

Kokonaisuudessaan tutkimuksesta saatiin tietoa, jota FC Santa Claus Juniorit jalkapalloseura voi hyödyntää seuran valmennussuunnitelmien tekemisen apuna. Tutkimuksen tulokset voivat auttaa seuraa tekemään perusteltuja päätöksiä tutkimustiedon pohjalta. Erityisesti lasten fyysisen aktiivisuuden jakautumisesta saatiin kattavasti tietoa ja sen avulla voidaan paremmin ymmärtää, kuinka kohderyhmän lapset keskimäärin liikkuvat ja millaisia eroja oli havaittavissa nuorempien ja vanhempien lasten välillä. Tutkimuksen tuloksia voidaan jatkossa myös

hyödyntää vertailun kohteena, mikäli seurassa halutaan toteuttaa fyysisen aktiivisuuden seurantaa myös tulevaisuudessa.

6.4 Jatkotutkimusaiheet

Tämä tutkimus toteutettiin ajankohtana, kun suurin osa jalkapallokentistä oli vielä lumen peitossa ja näin saatiin tutkimustietoa siitä, miten paljon omatoimista pallollista liikuntaa harrastettiin talvikaudella, kun jalkapallon harrastamisen mahdollisuudet ovat kesää rajatumpia. Kohderyhmän henkilöt ovat kaikki jalkapallon harrastajia, joten jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia muuttuuko saman kohderyhmän fyysisen aktiivisuuden määrät ja liikunnan jakautuminen kesällä, kun myös jalkapallokentät ja muut jalkapalloiluun soveltuvat alueet ovat pääosin helpommin käytettävissä.

Tutkimustuloksista selvisi, että 1. – 3.-luokkalaisten ja 4. – 6.-luokkalaisten välillä oli eroja omatoimisen sekä ohjatun liikunnan määrissä. Tutkimuksessa selvisi, että vanhemmilla alakouluikäisillä oli ohjattua liikuntaa enemmän ja omatoimisen liikuntaa määrä vähemmän kuin nuoremmilla. Olisi mielenkiintoista tutkia, että näkyykö saman trendi edelleen myös seuran alakouluikäisiä vanhempien nuorten harrastajien omatoimisen ja ohjatun liikunnan määrissä.

6.5 Prosessin arviointi ja oman osaamisen kehittyminen

Aiheen valinta onnistui mielestäni hyvin ja oli hyvin motivoivaa olla osana kehittämässä FC Santa Claus Juniorit jalkapalloseuran toimintaa. Keskustelu toimeksiantajan kanssa oli hyvin avointa ja arvokasta työn aiheen rajaamisen ja tutkimusongelmien muodostamisessa. Kokonaisuudessaan yhteistyö toimeksiantajan ja tutkimukseen osallistuneiden joukkueiden ja valmentajien kanssa onnistui hyvin.

Ennen lopullisia päätöksiä keskustelimme toimeksiantajan kanssa useamman kerran, jotta tuleva työ olisi todella tarkoituksenmukainen ja tarpeellinen. Lopulta tutkimuksen raamit olivat sellaisia, joihin molemmat osapuolet olivat tyytyväisiä. Toteutin tämän opinnäytetyön yksin, joten oli tärkeää, ettei tutkimuksen aineis-

tonkeruusta ja analysoinnista tule liian raskas kokonaisuus. Mielestäni onnistuimme rajaamaan aiheen, tutkimusongelmat ja menetelmät hyvin ja tutkimuksen toteuttaminen onnistui niin kuin olimme suunnitelleet.

Tein tutkimussuunnitelman huolellisesti ja käytin erityistä tarkkuutta tutkimuksessa käytetyn liikuntapäiväkirjan suunnittelussa. Liikuntapäiväkirjan suunnittelin tutkimussuunnitelman pohjalta huolellisesti niin, että sillä pystyttiin varmasti mitaamaan sitä, mitä sen tuli mitata. Sovimme toimeksiantajan kanssa myös, että mittari on hyvä testata ja järjestimme pilotoinnin. Näin sain varmuuden siitä, että liikuntapäiväkirjalla saatiin mitattua oikeita asioita.

Opinnäytetyön teoreettista viitekehystä tehdessäni olin hyvin tarkka siitä, mitä aineistoja siihen käytän. Käytin teoreettista viitekehystä tehdessäni pääsääntöisesti tutkimuksia ja ensiluokkaisia lähteitä, jotta teoreettinen viitekehys olisi mahdollisimman luotettava. Käytin paljon aikaa tiedonhakuun ja hyödynsin useita eri kanavia löytääkseni parasta mahdollista tietoa. Pääsääntöisesti käytin internetistä löytyvää materiaalia, sillä sitä kautta oli mahdollista löytää myös paljon englanninkielisiä tieteellisiä julkaisuja.

Tutkimuksen aineistonkeruuvaihe oli minulle yksi tämän työn opettavaisimpia vaiheita. Pidin huolta siitä, että toimintani tutkijana oli asiallista ja noudatin hyviä tieteellisen käytänteen periaatteita. Kävin tiedottamassa joukkueita, jotka osallistuivat tutkimuksen toteutukseen ja liikuntapäiväkirjoja jakaessani osallistujille pidin huolta siitä, että ohjeistukeni oli joka kerta mahdollisimman samanlainen ja selkeä. Huolehdin myös siitä, että vuorovaikutukseni ja viestini olivat selkeitä joukkueiden valmentajien kanssa, kun sovimme aikoja, jolloin oli mahdollista tiedottaa tutkimuksesta ja jakaa liikuntapäiväkirjoja. Oli tärkeää, että viestintä oli selkeää, jotta kaikki osapuolet olivat tietoisia tarvittavista asioista.

Aineistonkeruu sujui hyvin, mutta olisin voinut luoda tarkemmat ohjeet siitä, miten liikuntapäiväkirjat tulee minulle palauttaa. Keräsin liikuntapäiväkirjoja joukkueiden harjoituksissa sovittuina ajankohtina. Kävin tarvittaessa joukkueiden harjoituksissa useampana kertana keräämässä liikuntapäiväkirjoja, jotta sain varmistettua, että kaikki täytetyt liikuntapäiväkirjat palautuivat. Tämä aiheutti melkoisen

työmäärän, mutta tutkimuksen luotettavuuden kannalta oli tärkeää saada mahdollisimman monta liikuntapäiväkirjaa kerättyä. Aineiston siirtäminen sähköiseen muotoon vaati myös paljon työtunteja. Olin arvioinut tähän tarvittavan työmäärän hieman pienemmäksi.

Työskentelyni opinnäytetyön parissa on ollut suunnitelmallista ja vaiheet olivat selkeitä alusta alkaen. Sain työlleni ohjaavalta opettajalta myös hyvin opastusta, kun sitä tarvitsin. Erityisesti tutkimuksen toteuttamisen kysymyksissä koin, että ohjaavan opettajan opastus oli arvokasta. Opinnäytetyöprosessi venyi kuitenkin lopulta pidemmäksi, kuin mitä olin alun perin suunnitellut. Työn venyminen johtui kuitenkin lähinnä ajankäytöllisistä haasteista, enemmän kuin opinnäytetyön aiheuttamista haasteista. Mielestäni oli parempi varmistua työn laadusta, kuin pyrkiä kiirehtimällä ensimmäiseen ajateltuun määräaikaan.

LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R 2010a. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Aaltola, J. & Valli, R. 2010b. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Aittasalo, M., Tammelin, T. & Fogelholm, M. 2010. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden arviointi – Menetelmät puntarissa. Liikunta & Tiede. 47. 1/2010. Viitattu 18.1.2018. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt110_11-21.pdf.

Armstrong, N. & Welsman, J. 2006. The Physical Activity Patterns of European Youth with Reference to Methods of Assessment. Sports Med. 2006: 36 (12): 1067-1086. Viitattu 18.1.2018. https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/45671604/The_physical_activity_patterns_of_Europe20160516-21971-oncog3.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWO-WYYGZ2Y53UL3A&Expires=1516313674&Signature=IZOfUfh2%2Fquji35MYDMjvRTp4pc%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DThe_Physical_Activity_Patterns_of_Europe.pdf.

Bolinder, E. & Svensson, P. 2012. Children's Motivation for physical activity. Medical and Health Sciences. Halmstad University. Viitattu 13.9.2017. <http://www.divaportal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A550517&dswid=6437>.

Brockman, R., Jago, R. & Fox, K. 2011. Children's active play: self reported motivators, barriers and facilitators. BMC Public Health 2011, 11:461. Viitattu 31.7.2017. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-11-461>.

Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. 1985. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. Public Health Reports. Vol. 100, No. 2. Viitattu 26.7.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>.

Culver, K. 2009. Association Between Parental Role-Modeling of Physical Activity and Child's Physical Activity: A Cross-Sectional Study of NSCH 2003 Data. Department of Epidemiology and Community Health. Master of Public Health Program. Virginia Commonwealth University. Viitattu 28.2.2017. <http://scholarscompass.vcu.edu/etd/1727/>.

Deci, E. & Ryan, R. 2008. Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. Canadian Psychology. 2008, Vol 49, No 3, 182-185. Viitattu 4.10.2017. <http://www.anitacrawley.net/Resources/Articles/Deci%20and%20Ryan.pdf>.

Dishman, R., Wasburn, R. & Schoeller, D. 2001. Measurement of Physical Activity. National Association of Physical Education in Higher Education. Quest. 2001. 53, 295-309. Viitattu 18.1.2018. <http://www.humankinetics.com/acucustom/sitename/Documents/DocumentItem/4420.pdf>.

European Heart Health Initiative. 2001. Children and Young People – The Importance of Physical Activity. European Heart Network. Brussels. Viitattu 28.2.2017. http://ec.europa.eu/health/ph_projects/2000/promotion/fp_promotion_2000_frep_11_en.pdf.

Fyhri, A. & Hjorthol, R. 2009. Children's independent mobility to school, friends and leisure activities. Journal of Transport Geography 17 (2009) 377-384. Viitattu 29.8.2017. https://www.researchgate.net/publication/222624064_Children%27s_independent_mobility_to_school_friends_and_leisure_activities.

Finni J., Aarresola O., Jaakkola T., Kalaja S., Kontinen N., Kokko S. & Siipari T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelymiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Kihun julkaisusarja, nro 45. Viitattu 28.2.2017. http://energia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf.

Haapala E., Pulakka, Haapala, H. & Lakka 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa Opetus ja- kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu 18.10.2017. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1>.

Haapala, E., Väistö, J., Veijalainen, A., Lintu, Niina., Wiklund, P., Westgate, K., Ekelund, U., Lindi, V., Brage, S. & Lakka, T. 2016. Associations of Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time With Arterial Stiffness in Pre-pubertal Children. Pediatric Exercise Science. Human Kinetics, Inc. Viitattu 24.7.2017. <http://journals.humankinetics.com/doi/10.1123/pes.2016-0168>.

Hallal, P., Victora, C., Azevedo, M. & Wells, J. 2006. Adolescent Physical Activity and Health. Sports Med 2006: 36 (12): 1019-1030. Viitattu 31.7.2017. <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200636120-00003>.

Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa Kokko, S & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Viitattu 18.10.2017. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf.

Janssen, I. & LeBlanc, A. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010, 7:40. Viitattu 31.7.2017. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-7-40>.

Jones, A., Coombes, E., Griffin, S. & Sluijs, E. 2009. Environmental supportiveness for physical activity in English schoolchildren: a study using Global Positioning System. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2009, 6:42. Viitattu 29.8.2017. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-6-42>.

Jokivuori, P. & Hietala, R. 2007. Määrällisiä tarinoita. Monimuuttujamenetelmien käyttö ja tulkinta. Helsinki: WSOY.

Järvensivu, M. 2007. Lapset lomaketutkimuksen vastaajina. Tilastokeskuksen hyvinvointikatsaus. 1/2007. Viitattu 6.4.2018. https://www.stat.fi/artikkelit/2007/art_2007-04-12_002.html.

Kahlmeier, S., Wijnhoven, T., Alpiger, P., Schweizer, C., Breda, J. & Martin, B. 2015. National physical activity recommendations: systematic overview and analysis of the situation in European countries. *BMC Public Health*. (2015) 15:133. Viitattu 24.7.2017. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-1412-3>.

Kaseva, K., Hintsala, T., Pulkki-Råback, L., Hintsanen, M., Yang, X., Hirvensalo, M., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O., Keltikangas-Järvinen, L. & Tammelin, T. 2017. Parental Physical Activity Associates With Offspring's Physical Activity Until Middle Age: A 30-Year Study. *Journal of Physical Activity and Health*. 2017. Jul; 14(7):520-531. Viitattu 3.9.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28290745>.

Kohl, H. & Cook, H. 2013. *Educating The Student Body. Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Institute of Medicine. The National Academies Press. Viitattu 17.10.2017. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201500/pdf/Bookshelf_NBK201500.pdf.

Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Teoksessa Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Viitattu 16.10.2017. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf.

Kokko S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, S & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Viitattu 18.10.2017. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf.

Krahnstoever Davison, K. & Lawson, C. 2006. Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2006. 3:19. Viitattu 31.7.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1557665/>.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Vastapaino.

KvantiMOTV. 2003. Otot ja otantamenetelmät. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Viitattu 26.10.2017. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/otos/otantamenetelmat.html>.

Lai, E. 2011. Motivation: A Literature Review. Research Report. Pearson Assessment. Pearson's Research Reports. Viitattu 3.9.2017. http://images.pearsonassessments.com/images/tmrs/Motivation_Review_final.pdf.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö. Nuori Suomi ry. Viitattu 28.2.2017. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf.

Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. 2016. Perheen tärkeä rooli. Teoksessa Opetus ja- kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Viitattu 18.10.2017. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1>.

Lehmuskallio, M. 2011. Ei Villegalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24-31. Viitattu 13.9.2017. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt611_tutkimusartikkelit_24-31_lowres_01.pdf.

Lehmuskallio, M., Konkarikoski, L. & Tiistola, T-M. 2015. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille – tunnettuus, toteutumisarvo ja huoli alakouluikäisten vanhempien keskuudessa. *Liikunta & Tiede* 53 (6), 70-77. Viitattu 18.10.2017. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-15_tutkimusartikkelit_lehmuskallio_lr.pdf.

- LIKES. Jyväskylän yliopisto. 2014. Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto. Viitattu 27.7.2017. <https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/tilannekatsaus/view>.
- Loucaides, C. & Tsangaridou N. 2017. Associations between Parental and Friend Social Support and Children's Physical Activity and Time spent outside Playing. *International Journal of Pediatrics*. Volume 2017. Viitattu 31.7.2017. <https://www.hindawi.com/journals/ijpedi/2017/7582398/>.
- Maitland, C., Stratton, G., Foster, S., Braham, R. & Rosenberg, M. 2013. A place for play? The influence of the home physical environment on children's physical activity and sedentary behaviour. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013, 10:99. Viitattu 29.8.2017. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-99>.
- Marques, A., Martins, J., Sarmiento, H., Diniz, J. & Carreiro Da Costa, F. 2014. Adolescents' physical activity profile according to parental physical activity participation. *Journal of Human Sport and Exercise*. Volume 9. Issue 1. Viitattu 29.8.2017. https://www.researchgate.net/publication/264274561_Adolescents%27_physical_activity_profile_according_to_parental_physical_activity_participation.
- McDonald S., Dowda, M., Colabianchi N., Porter, D., Dishman, R. & Pate, R. 2015. Perceptions of the Neighborhood Environment and Children's After-school Moderate-to-Vigorous Physical Activity. *Pediatr Exerc Sci*. 2015 May ; 27(2): 243-251. Viitattu 29.8.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4642443/>.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Viitattu 6.4.2017. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Viitattu 28.2.2017. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>.
- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tmmelin, T. 2016. Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso on yhteydessä nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92-98. Viitattu 28.2.2017. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/nimeton_liite_00004.pdf.
- Ryan, R. & Deci, E. 2000a. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. Vol. 55: No 1, 68-78. Viitattu 4.10.2017. http://www.uvi.edu/files/documents/College_of_Liberal_Arts_and_Social_Sciences/social_sciences/OSDCD/National_Self_Determination_Richard_Ryan_and_Edward_Deci.pdf.

Ryan, R. & Deci, E. 2000b. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*. 25. 54-67. Viitattu 3.9.2017. <https://mmrg.pbworks.com/f/Ryan,+Deci+00.pdf>.

Salvy, S., Roemmich, J., Bowker, J., Romero, N., Stadler, P. & Epstein, L. 2009. Effect of Peers and Friends on Youth Physical Activity and Motivation to be Physically Active. *Journal of Pediatric Psychology* 34(2). 217-225, 2009. Viitattu 13.9.2017. <https://academic.oup.com/jpepsy/article/34/2/217/924953>.

Sebire, S., Jago, R., Fox, K., Edwards, M. & Thompson, J. 2013. Testing a self-determination theory model of children's physical activity motivation: a cross-sectional study. *International journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013 10:111. Viitattu 16.10.2017. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-111>.

Suni, J., Husu, P., Aittasalo, M. & Vasankari, T. 2014. Liikunta on osa liikkumista – Paikkallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. *Liikunta & tiede* 51. 6/2014. Viitattu 26.7.2017. <http://www.lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/julkaisut/liikunta-ja-tiede/2014/6/artikkelit/liikunta-osa-liikkumista-p>.

Suomi, K., Mehtälä, A. & Kokko, S. 2016. Liikuntapaikat ja – tilaisuudet. Teoksessa Kokko, S & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Viitattu 18.10.2017. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 18.10.2017. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%83%E2%80%9E%C3%83%E2%80%9EKS-LAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3.

Tappe, K., Glanz, K., Sallis, J., Zhou, C. & Saelens, B. 2013. Children's physical activity and parents' perception of the neighborhood environment: neighborhood impact on kids study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013, 10:39. Viitattu 29.8.2017. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-39>.

Tremblay, M., Gray, C., Akinroye, K., Harrington, D., Katzmarzyt, P., Lambert, E., Liukkonen, J., Maddison, R., Ocansey, R., Onywera, V., Prista, A., Reilly, J., Rodriguez Martinez, M., Sarmiento Duenas, O., Standage, M. & Tomkinson, G. 2014. Physical Activity of Children: A Global Matrix of Grades Comparing 15 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*. 2014. 11(Supp 1). S.113-125. Viitattu 27.7.2017. <http://journals.humankinetics.com/doi/abs/10.1123/jpah.2014-0177>.

Trost, S., Sallis, J., Pate, R., Freedson, P., Taylor, W. & Dowda, M. 2003. Evaluating a Model of Parental Influence on Youth Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*. Published by Elsevier Inc. Viitattu 31.7.2017. https://www.researchgate.net/profile/Wendell_Taylor/publication/9037876_Evaluating_a_Model_of_Parental_Influence_on_Youth_Physical_Activity/links/545e41fa0cf295b561602b84/Evaluating-a-Model-of-Parental-Influence-on-Youth-Physical-Activity.pdf.

U.S. Department of Health and Human Services. 2008. Physical Activity Guidelines for Americans. Viitattu 27.7.2017. <https://health.gov/paguidelines/guidelines/>.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 115. Viitattu 16.10.2017. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Jyväskylä: Tammi.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Weir, L., Etelson, D. & Brand, D. Parents' perceptions of neighborhood safety and children's physical activity. *Preventive Medicine* 43 (2006) 212-217. Viitattu 30.7.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16712912>.

WHO. 2015. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. Regional office for Europe. Viitattu 24.7.2017. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/282961/65wd09e_PhysicalActivityStrategy_150474.pdf?ua=1.

Wright, M., Wilson, D., Griffin, S. & Evans, A. 2008. A qualitative study of parental modeling and social support for physical activity and underserved adolescents. *Health Educ Res* (2010) 25 (2):224-232. Viitattu 31.7.2017. <https://academic.oup.com/her/article/25/2/224/665614/A-qualitative-study-of-parental-modeling-and>.

Zacheus, T. 2014. Liikunnan merkitykset vuosina 1923-1988 syntyneiden suomalaisten nuoruudessa. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 34-40. Viitattu 10.10.2017. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt609_tutkimusart_zacheus1.pdf.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa

Liite 2. Liikuntapäiväkirja

TUTKIMUSLUPA

Hei!

Olen Markus Sillanpää, kolmannen vuosikurssin liikunnanohjaajaopiskelija Lapin Ammattikorkeakoulusta ja olen tekemässä opinnäytetyötäni, jossa tutkin FC Santa Claus Juniorit seuran alakoululäikäisten harrastajien liikuntamääriä. Olen toiminut jo useamman vuoden valmentajana FC Santa Claus Juniorit P-04 joukkueessa. Toteutan opinnäytetyöni yhteistyössä FC Santa Claus Juniorit seuran kanssa, sillä haluan osaltani olla mukana kehittämässä seuran toimintaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa FC Santa Claus Juniorit alakoululäikäisten juniorijoukkueiden harrastajien kokonaisliikuntamääriä ja mistä kokonaisliikuntamäärä koostuu. Opinnäytetyön tutkimustulosten avulla FC Santa Claus Juniorit seura saa kattavan kuvan siitä, kuinka paljon seuran alakoululäikäiset juniorijoukkueiden harrastajat liikkuvat niin ohjatusti kuin omatoimisesti. Tämä auttaa seuraa kehittämään toimintaansa tutkitun tiedon pohjalta.

Luotettavan tutkimustuloksen takaamiseksi on tärkeää, että mahdollisimman moni osallistuu täyttämällä ja palauttamalla oikeisen liikuntapäiväkirjan.

Liikuntapäiväkirjan täyttäminen on vapaaehtoista. Liikuntapäiväkirja toteutetaan nimettömänä ja siihen merkitään vain lapsen syntymäaika ja sukupuoli. Liikuntapäiväkirjoina kerättävä aineisto on tarkoitettu vain tämän opinnäytetyön tutkimuksen toteutukseen ja tämän jälkeen aineisto hävitetään.

Allekirjoittamalla hyväksyt, että oikeisen liikuntapäiväkirjan tietoja saa käyttää osana opinnäytetyön tutkimusaineistoa.

Huoltajan nimi: _____

Päivämäärä: _____ Huoltajan allekirjoitus: _____

Lisätietoja tarvittaessa opinnäytetyön tekijältä

Markus Sillanpää
Lapin Ammattikorkeakoulu
Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Liikunnanohjaaja (AMK)

LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA

Liikuntapäiväkirja on tarkoitettu aikuisen ja lapsen täytettäväksi yhdessä. Tutkimuksen kannalta on tärkeää, että liikuntapäiväkirja täytetään todennukaisesti. Liikuntapäiväkirja täytetään niin, että valmiksi jaettuihin ruutuihin merkataan viikonpäivän ja sopivan liikuntamuodon kohdalle liikuntamäärä tunteina ja minuutteina 15 minuutin tarkkuudella. Esimerkiksi, jos maanantaina lapsi on osallistunut 1 tunnin ja 15 minuutin joukkueharjoitukseen, merkataan "Maanantai" alapuolelle "Jalkapalloharjoitukset ja pelit" kohdalle ruutuun: 1h 15min. "Yhteensä" ruutuun lasketaan kunkin liikuntamuodon koko viikon kokonaismäärä ja lopuksi vielä kaikki toteutuneet tunnit ja minuutit lasketaan yhteen "yhteensä" sarakkeen alimpaan ruutuun.

Hyötyliikunta tarkoittaa esimerkiksi kävelyä tai pyöräilyä kouluun. Mikäli päivässä tulee enemmän kuin kerran esimerkiksi hyötyliikuntaa, lasketaan ne päiväkohtaisesti yhteen, esimerkiksi 4 kertaa 15min pyöräily merkataan päivän osalta yhtenä tuntina. Omatoimisella liikunnalla tarkoitetaan kaikkea omalla ajalla toteutunutta liikuntaa, kuten hiihtämistä, laskettelua, pipolätkää ja vauhdikkaita ulkoilekkeitä yms. Omatoiminen pallollinen liikunta tarkoittaa omalla ajalla toteutuneita liikuntahetkiä jalkapallon kanssa, kuten esimerkiksi pihapelit tai omatoiminen harjoittelu pallon kanssa.

		Syntymäaika:							Sukupuoli:						
		Ajalta: 24-30.4.2017	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Yhteensä					
Ohjattu liikunta	Jalkapalloharjoitukset ja pelit														
	Muun lajin harjoitukset ja liikuntakerhot yms.														
	Koulu liikunta														
Omatoiminen liikunta	Hyötyliikunta esim. pyöräily														
	Omatoiminen liikunta														
	Omatoiminen pallollinen liikunta														